Club Alpin Français d'Annecy





N° 25/77

Bons plans

Consultez le site internet
www.cafannecy.fr➔le club➔ bons plans
pour voir les modalités.
Munissez-vous de votre licence pour aller dans ces magasins

patagonia Au magasin
- 10%



- 5%



- 5%
www.vtopo.fr



Au Vieux Campeur
- 18%
en bons d'achats

Lafuma Au magasin
- 15%



- 10%

Optic 2000 **- 15%**



- 10%



- 10%

SOMMAIRE

Revue bi-annuelle hiver 2011-2012

Appel de l'équipe de rédaction

N'hésitez plus :
Envoyez vos photos et articles à :
revue@cafannecy.fr
ou déposez votre article au secrétariat avant le 15 mars 2012.

La numérotation de la revue comporte 2 nombres, le premier correspond au nombre de numéros sortis depuis la création en 1990 du Club Alpin Français d'Annecy, association juridiquement autonome, le deuxième, le nombre de numéros parus depuis l'origine (1874). Le présent numéro a été tiré à 1500 exemplaires- N° ISSN : 0242 - 8547

Responsables de la revue :
Alain Chalmas, René Delieutraz
Rédaction, articles et publicité :
C. Abry, C. Desvignes, J. Ducruet
Maquette :
Alain Chalmas, René Delieutraz
Impression :
Association Lo'Com
Siège :
Club Alpin Français d'Annecy
17 rue du Mont Blanc
74000 Annecy
Tel: 04 50 09 82 09
secretariat@cafannecy.fr

***Photo de couverture** : Photo de Manu, Col de la Casse Déserte (Queyras), Cédric en action.*

Rêves et réalités

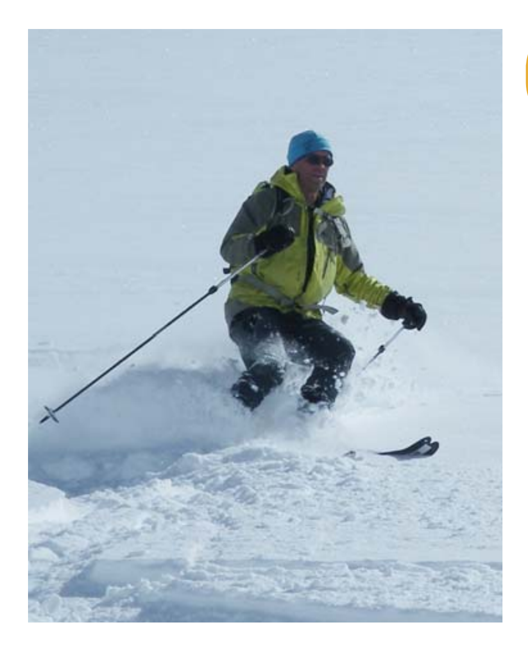
L'automne est la période de l'année où l'on prépare deux choses bien différentes : la saison hivernale et les budgets. L'une où le rêve de poudre et de soleil a toute sa place et l'autre qui semble bien « terre à terre ».

A bien y regarder, cependant, il y a des points communs.

Le rêve de poudre, de soleil et de nouveaux espaces enneigés ne doit pas occulter les risques pour que le bonheur espéré devienne réalité. Et ainsi le partager de retour à la maison.

De son côté, l'élaboration des budgets permet aussi de rêver : un club plus jeune, plus orienté vers la protection des milieux montagnards, où l'alpinisme retrouve toute sa place. Le Comité Directeur du Club a réalisé ce rêve cette année. Il a voté les moyens financiers correspondants en puisant dans les réserves disponibles constituées par nos « anciens » prévoyants. Il appartiendra naturellement à notre assemblée générale de valider ces options, et à l'heure où j'écris ces lignes, je ne doute pas de la volonté de l'ensemble de nos adhérents de favoriser ces valeurs fondamentales de notre association.

Rêves et réalités, ces deux aspects de l'ensemble de nos projets doivent toujours rester présents à notre esprit. Plus loin dans cette revue, vous trouverez les programmes d'activité (le rêve), mais aussi un article consacré à la prévention du risque avalanche. En effet, l'analyse de l'accident du 4 décembre 2010 a fait apparaître une méconnaissance des outils et méthodes indispensables à la pratique hivernale (une partie de la réalité).



Continuez de rêver !... En gardant les pieds sur terre !

Jacques Pietu

VENDREDI 6 JANVIER 2012, au forum

Bourse aux équipements de ski de randonnée

Venez vendre ou acheter votre matériel en état de marche

consulter le site internet pour plus de détails

Renseignements pratiques sur le Club

ADRESSE

Club Alpin Français d'Annecy
17 rue du Mont-Blanc, 74000 Annecy
Tél : 04 50 09 82 09
Email : secretariat@cafannecy.fr
Web : www.cafannecy.fr

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS
Horaire unique de 19 h 30 à 20 h 30

Inscriptions anticipées au jeudi lorsque le vendredi est férié.

L'adhésion au Club est impérative. Pour participer exceptionnellement, la personne qui souhaite découvrir nos activités avant d'adhérer peut participer en souscrivant une assurance "découverte" renouvelable 2 fois (6 € la journée ou 10 € deux jours consécutifs).

SECRÉTARIAT
(adhésions et renseignements)

Mercredi : 15 h à 19 h – Vendredi : 17 h 30 à 21 h – Samedi : 10 h à 12 h. Fermeture les jours fériés.

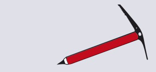
BIBLIOTHÈQUE
Responsable : Mireille Demeure
Vendredi 19 h 30 à 21 h
La durée du prêt passe de 2 à 3 semaines (renouvelable une fois).
Prix des prêts : 0,50 € les livres, topos, romans, revues.
1 € les cartes (françaises, étrangères)
0,20 € les photocopies

TARIFS DES ADHÉSIONS
Renouvellement (du 1er octobre au 30 septembre) assurance de personne non incluse :
- Adulte + 24 ans : 66,40 euros
- Conjoint : 46,30 euros
- Enfants : 22,70 ou 31,10 euros
- Entre 18 et 23 ans : 40,90 euros
- Moins de 18 ans : 35,90 euros

Nouvelle adhésion : 2,50 euros (droit d'entrée au club).

ASSURANCE DE PERSONNE

L'option assurance de personne (21,20 euros) est vivement recommandée car elle couvre toutes les activités de sport et de loisirs : frais de recherche, de secours et d'évacuation, remboursement de forfait ski, défense et recours, remboursement frais médicaux, capitaux invalidité et décès.



Location de matériel

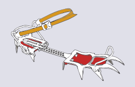
André Corbière

Le vendredi soir, de 19 h 30 à 20 h 30, vous pouvez emprunter, avec participation financière, différents matériels ; le Club subventionne ces achats pour faciliter la pratique des activités. Nous vous délivrons le matériel pour une semaine contre le règlement du tarif décidé par le Comité et votre carte du Club (chèque de caution pour certains matériels).

Matériel actuellement disponible à la location, mais en stock limité :

- piolets et piolets techniques,
- crampons à lanières et à attaches rapides,
- casques alpinisme,
- baudriers et cuissards,
- raquettes à neige,
- DVA, pelle à neige, sonde.

Quelques matériels plus spécifiques sont en prêt par des responsables d'activité, auprès desquels vous devez vous adresser directement.



Mode d'emploi des activités au CAF d'Annecy

L'adhésion au Club ouvre la possibilité de participer aux sorties collectives de toutes les activités proposées aux programmes d'été et d'hiver.

Ayez toujours votre carte d'adhérent sur vous ! (Pour vous inscrire aux sorties, pour emprunter du matériel au Club, pour attester de votre assurance en cas d'accident, pour bénéficier de réduction dans les refuges, etc.).

Les inscriptions se font habituellement le dernier vendredi soir précédant la sortie aux horaires indiqués à la page «renseignements pratiques».

Les cadres bénévoles vous accueillent au forum de l'association, local situé entre les deux montées d'escalier des 15 et 17 rue du Mont Blanc.

JEUNES

D'une façon générale, les mineurs peuvent participer aux activités dans le respect de la législation et de la réglementation actuelle, notamment pour les séjours.

En ce qui concerne les sorties à la journée, il suffit d'obtenir l'accord du cadre organisateur auquel les parents devront s'adresser et remettre une autorisation écrite.

APTITUDE

Les participants doivent avoir un niveau technique et physique adapté aux sorties envisagées. Il est du devoir des cadres organisateurs de vérifier ces aptitudes, ce qui constitue un des éléments essentiels de la sécurité des groupes.

Ne vous étonnez pas, lors d'une inscription à une sortie, si le cadre, qui ne vous connaît pas, vous interroge sur vos capacités ou sur votre carnet de courses.

Le cadre a le droit et l'obligation de refuser l'inscription d'un participant au niveau inadapté.

Le Club organise des formations. Profitez- en pour améliorer ou retrouver votre niveau technique.

Si vous débutez, participez aux sorties "initiation" ouvertes à tous !

MATÉRIEL

Chaque participant doit se présenter au lieu de départ convenu muni de la totalité du matériel individuel prescrit par le cadre organisateur.

Tout participant n'étant pas en possession de ce matériel au moment du départ peut se voir refuser ce même départ par le cadre organisateur.

Les vêtements et chaussures, les protections solaires, les vivres de course et la boisson doivent être adaptés à la sortie. En cas de doute, demandez au cadre lors de l'inscription.

RENDEZ-VOUS

Lors de l'inscription, le cadre indique un lieu et une heure de départ.

Il est recommandé de venir au moins cinq minutes à l'avance de façon à ce que le départ se fasse à l'heure prévue.

Certains cadres partent toujours à l'heure prévue et n'attendent pas. Quelques minutes de retard peuvent dans ce cas vous faire manquer une belle sortie, et ce serait dommage !

TRANSPORT

Le principe du transport est le covoiturage.

Les participants à la collective prennent en charge la part du ou des cadres organisateurs.

Chaque participant participe à hauteur du coût total des transports calculé sur la base de 0,30 euro/km pour un véhicule individuel et de 0,50 euro/km pour le minibus du Club, divisé par le nombre de participants hors cadre(s).

Chaque chauffeur individuel reçoit ainsi un montant égal au nombre de kilomètres parcourus multiplié par 0,30 euro.

Le cadre organisateur conserve la recette éventuelle correspondant au minibus, puis la remet au trésorier du Club dans la semaine qui suit.

DÉROULEMENT DES SORTIES

Le cadre est le seul responsable du groupe, et à ce titre est habilité à prendre toute décision concernant le déroulement de la sortie, annulation ou réduction de la sortie, composition des groupes et cordées, etc.

Chacun est tenu de respecter les consignes données par le responsable.

Refuge du Parmelan

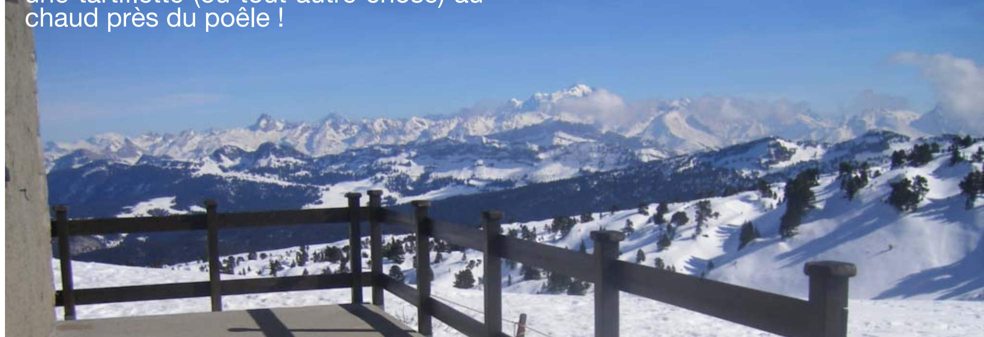
Ouvert l'hiver sur réservation (20 personnes minimum).

Venez passer une soirée en refuge dans un cadre exceptionnel, vue sur les massifs des Aravis et du Mont Blanc enneigés et sur le plateau de lapiaz (véritables dunes blanches en hiver).

Vous pourrez manger une fondue, ou une tartiflette (ou tout autre chose) au chaud près du poêle !

Pour tout renseignement ou réservation, veuillez contacter Julien Lutz

tel : 06 22 08 30 16
www.refugeparmelan.fr
email : gardiensparmelan@yahoo.fr



Refuge de la Pointe Percée

Refuge d'hiver ouvert de fin octobre à mi-juin, 20 places, couvertures.
Nuitée : 6 euros + 2 euros (bois, gaz) règlement par chèque.

Gardienne : Marie Jacquet
email : *refugepointepercee@gmail.com*

Escalade

Philippe Gabaud, Gilles Rassat, René Bosson
Contact : escalade@cafannecy.fr

ESCALADE SUR S.A.E. :

MUR D'ESCALADE DU LYCÉE BAUDELAIRE (Cran-Gevrier)
Ce mur est ouvert tous les mardis et jeudis soir (hors congés scolaires) de 20 h à 22 h.
MUR ET PAN D'ESCALADE DU LYCÉE BERTHOLLET (Annecy)
Ce mur est ouvert tous les lundis et mercredis de 20 h à 22 h et les vendredis de 18 h à 20 h.
Ce pan est ouvert tous les lundis de 20 h à 22 h, les mercredis et jeudis de 18 h à 22 h.
MUR D'ESCALADE DU COLLÈGE D'EVIRE (Annecy-le-vieux)
Ce mur est ouvert tous les lundis de 18 h à 20 h.
MUR D'ESCALADE DU COLLÈGE DE POISY
Ce mur est ouvert tous les mercredis (hors congés scolaires) de 20 h à 22 h.
Pour chacun de ces accès, il faut être inscrit. Pour cela prendre contact avec les responsables.
COURS D'ESCALADE SUR MUR
Pour les mois de janvier/février/mars, quelques places risquent de se libérer. Contacter les responsables.
Cours "**jeunes et ados**": 30 euros le trimestre
Cours "**adultes**": 50 euros le trimestre

ESCALADE SUR FALAISE :

COURS D'ESCALADE SUR FALAISE
Les cours "adultes" seront assurés de fin avril à fin juin, le soir en semaine et le samedi après-midi.
Cours de tous niveaux.
Le cours "ados" (16/18 ans) aura lieu le samedi après-midi.
Deux cours "jeunes" (9/12 ans et 13/16 ans) auront lieu le mercredi après-midi. Encadrement assuré par des professionnels et des initiateurs CAF.
Inscriptions : les vendredis 16, 23, 30 mars et 6 avril de 19 h 30 à 20 h 30 au local du CAF. Les personnes inscrites aux cours d'hiver seront prioritaires pour l'inscription aux cours sur falaise.
Cours "**jeunes et ado**": 35 euros
Cours "**adultes**": 50 euros

Cascade de glace

René Delieutraz

Des initiations seront programmées suivant les conditions nivo-météo et la disponibilité des initiateurs. Consultez le site internet du Club.

Canyon

Jacques Morel

Les descentes de canyon de tous niveaux reprendront à partir de mai 2012 en fonction des conditions météorologiques, hydrologiques et de la disponibilité des initiateurs.

En hiver, des séances d'entraînement pourront être organisées au gymnase de Baudelaire, à la demande des adhérents, sur des thèmes précis à définir à l'avance.

Si vous souhaitez être informés des activités de la section canyon du Club, vous pouvez :
- consulter le panneau au forum le vendredi soir
- téléphoner à Jacques Morel : 06 86 85 16 84
- vous inscrire sur la liste de diffusion, en envoyant un email à jacquesmorel74@wanadoo.fr

Avalanches, méthodes et outils de prévention des risques

Jacques Pietu

Préambule

Lors de notre assemblée générale du 3 décembre 2010, le capitaine RIBES commandant le PGHM d'Annecy avait terminé son intervention par un prémonitoire « demain, soyez prudents ! ».

Le lendemain, trois de nos adhérents étaient emportés par une avalanche dans la combe de BORDERAN à proximité du domaine skiable de LA CLUSAZ. Même s'ils en gardent pour certains encore quelques séquelles aujourd'hui, les trois victimes s'en sont bien sorties. Comme c'est la règle en de telles circonstances dans notre Club, nous avons essayé d'analyser les causes de cet accident afin d'en tirer les enseignements pour tous nos adhérents. Vous pourrez retrouver cette analyse sur notre site internet (rubrique « protéger » article « avalanches, il vaut mieux prévenir que guérir »). Une des constatations effectuées était la méconnaissance par un certain nombre de pratiquants des méthodes et outils de maîtrise du risque avalanches. Le but de cet article est de concourir à une plus large diffusion de ces méthodes et outils afin qu'ils soient connus du plus grand nombre possible de pratiquants.

Méthode

Il y a aujourd'hui une méthode reconnue par l'ensemble de la Communauté des pratiquants de la montagne hivernale, dont nous retiendrons le nom le plus connu : la méthode 3X3 (trois fois trois).

Cette méthode s'applique quelle que soit l'activité pratiquée (ski de randonnée, ski hors-piste, randonnée raquettes ou randonnée surf).

Une sortie hivernale en dehors des domaines sécurisés est l'occasion d'une suite ininterrompue de décisions que le responsable de la sortie (encore faut-il qu'il y en ait un ! En cas de pépin, le juge en trouvera toujours un) devra prendre depuis le choix de la course et de ses compagnons, en passant par l'itinéraire et les progressions, à la montée comme à la descente, entre autres, et ce jusqu'au retour au bercail.

Pourquoi 3X3 (trois fois trois) ?

Les décisions qu'un responsable peut être amené à prendre (y aller ou renoncer, si oui comment, par exemple) dépendent de **trois facteurs** :

- le **facteur humain**, niveau technique, niveau physique, état psychique de l'ensemble des participants, etc.,

- les **conditions nivo-météo**,

- la **topographie des lieux**.

Par ailleurs, le responsable est amené à prendre ses décisions à **trois moments** bien distincts de l'historique d'une sortie hivernale :

- au moment de la préparation de la sortie, c'est une décision très importante,

- au moment du départ de la course,

- au moment du franchissement des passages-clés de la sortie.



Vous trouverez ci-après la grille décisionnelle éditée en 2007 par le Syndicat National des Guides de Montagne français :

GESTION DU RISQUE D'AVALANCHE
MÉTHODE DES 3 FILTRES DÉCISIONNELS

Cette méthode est directement dérivée de la méthode 3 X 3, dont elle en respecte l'esprit Mais le contenu a été sensiblement modifié :

• pour insister sur l'importance des facteurs humains

• pour mettre mieux en évidence qu'il ne s'agit pas d'une simple check-list, mais bien, après analyse des conditions, d'un processus décisionnel avec trois niveaux successifs de prise de décision

• parce qu'un nouvel élément y est intégré au 2ème et 3ème niveau de filtre, colonne « conditions» : l'évaluation personnelle du risque local au moyen d'un nouvel outil, la grille, en annexe.

La phase de préparation (1er niveau de filtre) est particulièrement importante. En y appliquant la méthode de réduction professionnelle du risque, avec production d'un résultat chiffré, on s'obligera plus facilement à y consacrer le temps nécessaire. C'est à ce premier niveau du filtre qu'il est le plus intéressant de calculer le risque résiduel RR, qui n'est cependant qu'un élément de décision parmi tous les autres.

Si on a estimé, à l'aide des données traditionnelles, qu'il ne faut pas réaliser le projet (course/descente), alors il n'y a pas de calcul à faire : il faut envisager une alternative ou renoncer !

		3 types de critères		
		Facteurs humains	**Conditions (météo-neige)**	**Terrain**
3 FILTRES DECISIONNELS SUCCESSIFS	**Filtre à la préparation** planification du projet avec alternatives	• Mon état physique et psychique ? • Condition physique et psychique des participants ? • Niveau technique et expérience des participants ? • Leur équipement ?	• Prévision du BRA • Prévision météo • Renseignements auprès de guides locaux et d'autres personnes compétentes • Autres informations (internet,…)	• Carte au 1/25 000 • Guides, topos, photos • Connaissance personnelle du terrain • Localisation et évaluation des pentes les plus raides (passages clés) • Localisation des points de décision • Etude des alternatives
	➔Maintien du projet ? Solution alternative ? Annulation ?			
	Filtre sur le terrain : **- En général** **- Aux points de décision** La réalité correspond-elle à la préparation ?	**Arrivée sur le terrain** • Contrôle des ARVA et de l'équipement • Communication : le projet est-il bien compris, bien accepté par les participants ? **« En route » et aux points de décision** • Mon état psychique/physique • Condition physique et psychique des participants ? • Niveau à ski des participants ? • Concertation avec les autres groupes présents • Contrôle de l'horaire	**Neige** • Danger principal : neige froide ? Redoux ? Ensoleillement ? • Autre ? • Le danger n'est-il pas inversé (haut/bas, nord/sud) ? • Evaluation personnelle du risque local d'avalanche au moyen de la grille d'évaluation **Météo/évolution du temps** • Visibilité/nébulosité/vent • Précipitations • température	• Ma représentation mentale de l'itinéraire et des conditions est-elle juste ? ✓ Relief ✓ Orientation des pentes ✓ Inclinaison des pentes ✓ Traces de ski • Les traces de ski déjà présentes sont-elles adaptées au terrain et aux conditions ?
	➔Maintien du projet ? + de précautions ? Solution alternative ? Renoncement ?			
	Filtre avant les passages clés Dernières vérifications, ajustement des précautions	• Quel est mon état physique et psychique ? • Fatique/niveau à ski/équipement des participants ? • Communication dans le groupe • Ajustement des précautions : ✓ Corridor ✓ Skier dans la trace ✓ Lieux d'attente protégés ✓ contournement	• Nouvelle évaluation personnelle du risque local d'avalanche au moyen de la grille d'évaluation • Visibilité/vent • Ensoleillement et rayonnement • Ampleur d'une éventuelle plaque de neige (dépend entre autre du niveau du risque) • Hors-piste fréquenté : l'endroit à skier est-il souvent parcouru ?	• Localisation et évaluation de la pente la plus raide à considérer ? • Quelle pente me domine ? • Quel est le relief en aval ? ✓ Barres ✓ Etranglement ✓ Dénivelé ✓ Crevasses • Proximité des crêtes ?
	➔Maintien de l'engagement dans le passage ? + de précautions ? Renoncement ?			

Les outils

Le bulletin d'estimation du risque d'avalanche (BRA)

Ce bulletin est naturellement l'outil indispensable à utiliser dans la préparation d'une sortie.

Echelle européenne de risque d'avalanche

INDICE DU RISQUE	STABILITE DU MANTEAU NEIGEUX	PROBABILITE DE DECLENCHEMENT
1 FAIBLE	Le manteau neigeux est bien stabilisé dans la plupart des pentes.	Les déclenchements d'avalanches ne sont en général possibles que par forte surcharge[3] sur de très rares pentes raides[1]. Seules des coulées ou petites avalanches peuvent se produire spontanément.
2 LIMITÉ	Dans quelques pentes[2] suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément stabilisé. Ailleurs, il est bien stabilisé.	Déclenchements d'avalanches possibles surtout par forte surcharge[3] et dans quelques pentes généralement décrites dans le bulletin. Des départs spontanés d'avalanches de grande ampleur ne sont pas à attendre.
3 MARQUÉ	Dans de nombreuses pentes[2] suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément à faiblement stabilisé.	Déclenchements d'avalanches possibles parfois même par faible surcharge[3] et dans de nombreuses pentes, surtout celles généralement décrites dans le bulletin. Dans certaines situations, quelques départs spontanés d'avalanches de taille moyenne, et parfois assez grosse, sont possibles.
4 FORT	Le manteau neigeux est faiblement stabilisé dans la plupart des pentes[2] suffisamment raides.	Déclenchements d'avalanches probables même par faible surcharge[3] dans de nombreuses pentes suffisamment raides. Dans certaines situations, de nombreux départs spontanés d`avalanches de taille moyenne, et parfois grosse, sont à attendre.
5 TRÈS FORT	L'instabilité du manteau neigeux est généralisée.	De nombreuses et grosses avalanches se produisant spontanément sont à attendre y compris en terrain peu raide.

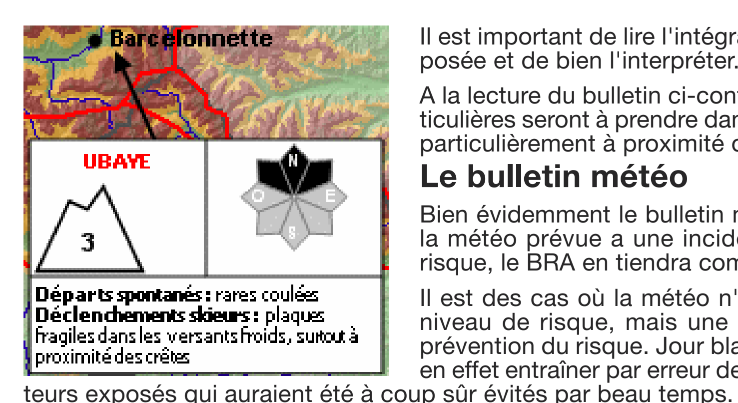
(1) Pentes particulièrement propices aux avalanches en raison de leur déclivité, de la configuration du terrain, de la proximité des crêtes...

(2) Les caractéristiques de ces pentes sont généralement précisées dans le bulletin : altitude, exposition, topographie...

(3) Surcharge indicative : forte (par exemple skieurs groupés) ou faible (par exemple skieur isolé, piéton).

Le terme déclenchement concerne les avalanches provoquées par surcharge, notamment par le(s) skieur(s).

Le terme départ spontané concerne les avalanches qui se produisent sans action extérieure.



Il est important de lire l'intégralité du bulletin à tête reposée et de bien l'interpréter.

A la lecture du bulletin ci-contre, des précautions particulières seront à prendre dans les versants Nord, tout particulièrement à proximité des crêtes.

Le bulletin météo

Bien évidemment le bulletin météo est à consulter. Si la météo prévue a une incidence sur l'évaluation du risque, le BRA en tiendra compte.

Il est des cas où la météo n'a pas d'incidence sur le niveau de risque, mais une énorme influence sur la prévention du risque. Jour blanc ou brouillard peuvent en effet entraîner par erreur des groupes dans des secteurs exposés qui auraient été à coup sûr évités par beau temps.

La méthode élémentaire de réduction du risque

Cette méthode est rustique. Elle permet de savoir si l'on s'approche de la « zone rouge ».

Ces méthodes permettent, en fonction du danger du moment, de **mieux se rendre compte** si l'on est loin de la zone rouge, si l'on s'en approche, ou si l'on est sur le point d'y pénétrer complètement.

A. Méthode de réduction élémentaire MRE (très simple, mais limite le champ d'action du guide !)

BRA = 2 (risque **LIMITÉ**) → rester dans les pentes inférieures à 40°	**BRA = 2 → < 40°**
BRA = 3 (risque **MARQUÉ**) → rester dans les pentes dont la partie la plus raide (même si elle est loin au-dessus) est inférieure à 35°	**BRA = 3 → < 35°**
BRA = 4 (risque **FORT**) → rester dans les pentes dont la partie la plus raide (même si elle est loin au-dessus) est inférieure à 30°	**BRA = 4 → < 30°**

Elle permet de s'interdire certaines zones de terrain, tout en n'oubliant pas que les zones « non interdites » ne sont pas dénuées de risques.

Il existe d'autres méthodes plus complexes, mais plus fines qui sont en ligne sur notre site Internet.

Une conclusion

Une méthode et des outils ne peuvent être que le complément d'une formation de base sur la neige et les avalanches, et tout particulièrement sur le déclenchement de ces dernières. L'expérience montre que plus de 90% des victimes sont emportées par des avalanches qu'elles ont déclenchées (essentiellement des plaques).

Il est indispensable de se former, et en cas de doute en cours de sortie, il sera toujours judicieux de renoncer.



Ski et Surf en station

Collectives :
Roger Zannini, Jean-François Richard
Ecole de ski :
Jacques Muzard, Jean-François Richard, Claude Carraz
Site Internet : *http://www.cafannecy.fr*



PROGRAMME DES COLLECTIVES ET DES COURS

Dates	Station	normal	CAF	Car	Commissaire
08/01 **SE**	Espace Diamant	37,50	17,50	12	R. Zannini
15/01 **SE**	Les Ménuires	38,00	17,50	12	D. Guillot
22/01 **SE**	Vallée de Courchevel	40,50	17,50	12	C. Carraz
29/01 **SE**	Les Sybelles	27,50	17,50	12	J.P. Guex
05/02 **SE**	Les Contamines	33,50	17,50	12	A. Curt
12/02	Valmorel	38,00	17,50	12	J.F. Richard
19/02	La Plagne	44,50	17,50	12	C. Carraz
26/02	Avoriaz	33,50	16,50	12	F. Bennet
04/03	Arêches Beaufort	25,90	13,00	12	
11/03	Bardonnecchia	35,00	17,50	12	
18/03	Val d'Isère	45,20	20,50	12	
25/03	Les Arcs	44,50	18,00	12	
01/04	Les Deux Alpes / Meije	40,80	?	?	
08/04	La Rosière	37,50	18,00	12	
15/04	Tignes ***seul***	38,40	17,00	12	
22/04	Val Thorens	41,00	17,50	12	
Carte USCA : 5 euros					





ECOLES DE SKI ET DE SURF

5 sorties encadrées (repère "**SE**"). La répartition des participants aux différents niveaux sera affichée au forum le vendredi 6 janvier 2012. La présence de tous les participants est souhaitée dès la première sortie encadrée du 8 janvier 2012.

Inscriptions : les vendredis 2, 9, 16, 23 décembre 2011, 6 janvier 2012, de 19 h 30 à 21 h.

Tarif pour les 5 sorties encadrées: 35 euros (adultes) – 20 euros (-18 ans) – gratuit à partir du 3ème enfant.

TOUJOURS : 5 sorties encadrées plus 2 découvertes station en après-midi = 40 euros.

- Sorties Enfants pour la deuxième année : le samedi après-midi, groupe limité à 7 places -annulation si nombre insuffisant. Inscription vendredi soir au forum de 19 h 30 à 21 h.aux mêmes dates que pour les sorties encadrées sauf le vendredi 6/01/2012.(renseignements Claude Carraz)
- Sortie remise en jambes dimanche 11 décembre 2011 (Courchevel ou Megève ou La Clusaz suivant conditions).
- Dimanche après-midi : découverte de la station, inscription le vendredi soir (participation 3 euros).
- Pot d'accueil au deuxième cours ou suivant conditions météo.
- Sortie rando-initiation le dimanche 4 mars 2012.
- Sortie surprise le samedi 10 mars 2012.
- Sortie aux 2 Alpes/Vallon de la Meije le WE du 31/3 et 1/4/2012 avec le SCIAM.



VENTE DES FORFAITS, CONTREMARQUES ET BILLETS DE CAR

Tous les vendredis, du 6 janvier au 17 février 2012, de **19 h 30** à **21 h 00** (y compris contremarques) et du 24 février 2012 au 13 avril 2012 de 20 h à 21 h.

TRANSPORT EN CAR (subventionné en partie par le Club) en commun avec le SCIAM. (Ski club international ANNECY MARQUISATS)

Les personnes se déplaçant en car ne doivent pas changer de car au retour, ni rentrer par un autre moyen. **Les enfants de moins de 13 ans doivent être accompagnés**. Un minimum de 40 personnes est nécessaire pour affréter un car. Consultez et respectez les horaires, les retardataires ne seront pas attendus.

CARTE U.S.C.A. 2012

Obligatoire pour profiter de nos forfaits et pour chaque participant. Exigée pour l'échange de la contremarque, et contrôlée en station.

Des forfaits "mains libres "peuvent être achetés auprès du responsable de l'USCA aux heures d'ouverture indiquées ci-avant pour les stations de Méribel Alpina (24 euros) Valmorel le grand domaine (26,40 euros) Espace Diamant (23,80 euros).

Carte 2011 périmée. Délivrance : photo et carte CAF 2012 nécessaires. Coût : 5 euros.

La carte CAF atteste de votre assurance (Gras Savoye Montagne) pour les accidents, précisions en page 4 et auprès du secrétariat).

Randonnée à Raquette



Hélène Guillard

R1 pour tout randonneur
R2 pour bon randonneur, long ou dénivelée < 1000 m
R3 pour randonneur endurci, dénivelée > 1000 m ou présentant certaines difficultés.

L'activité Raquettes se déroule sur un terrain hors piste, la météo n'exclue donc pas le risque. Pour votre sécurité, participez aux initiations à la nivologie et à l'utilisation du DVA.

DVA : Détecteur de Victime d'Avalanche (nouvelle appellation de l'ARVA).

La majorité des collectives nécessitera le port du DVA, de la pelle et de la sonde.

DIMANCHE 27 NOVEMBRE
- **Le Petit Croise Baulet** depuis Combloux, Bornes-Aravis, 2009 m, R2, Δ 1000 m, DVA-pelle-sonde, Mireille Demeure

MARDI 29 NOVEMBRE
- **Sortie à définir,** ski + raquette, Gilles Furtin

JEUDI 1ER DECEMBRE
- **Sortie à définir,** Michel Bouron

DIMANCHE 4 DECEMBRE
- **Les chalets de Seythenex,** Bauges, 1719 m, R1, Δ 560 m, Hélène Guillard

MARDI 6 DECEMBRE
- **Le Crêt du Nu,** Bugey, 1351 m, R1, Δ 450 m, ski + raquette, Gilles Furtin

JEUDI 8 DECEMBRE
- **Sortie à définir,** Michel Bouron

SAMEDI 10 DECEMBRE ET DIMANCHE 11 DECEMBRE
- **Col du Graydon,** Chablais, 1787 m, R1, Δ 400 m + 400 m, nuitée : refuge, max 10 pers., inscription dès parution, DVA-pelle-sonde, Alain Louis

DIMANCHE 11 DECEMBRE
- **Stage DVA, Semnoz,** Jean-Bernard Mazens, Michel Bouron, Mireille Demeure, Mike Martinet, André Corbiere et Hélène Guillard

MARDI 13 DECEMBRE
- **Le Salève,** Bornes, 1379 m, R1, Δ 400 m, ski + raquette, Gilles Furtin
- **Col de Plane,** Bauges, 1337 m, R1 initiation, Δ 400 m, DVA-pelle-sonde, Jean-Bernard Mazens

JEUDI 15 DECEMBRE
- **Les Bassins,** Aravis, 1510 m, R1, Δ 650 m, Michel Hayotte

---

DIMANCHE 18 DECEMBRE
- **Croix du Berger,** Bauges, 1360 m, R1 initiation, orientation en terrain enneigé, Δ 400 m, DVA-pelle-sonde, Jean-Bernard Mazens et Michel Bouron
- **Plateau des Auges,** Bornes, 1769 m, R1, Δ 400 m, DVA-pelle-sonde, Mike Martinet

MARDI 20 DECEMBRE
- **Signal des Voirons,** Chablais, 1480 m, R1, Δ 450 m, DVA-pelle-sonde, André Corbiere

JEUDI 22 DECEMBRE
- **Col de Chatillon,** Aravis, 1700 m, R1, Δ 350 m, Michel Hayotte

---

JEUDI 29 DECEMBRE
- **La Riondaz,** Aravis, 1746 m, R1, Δ 600 m, Michel Hayotte

---

MARDI 3 JANVIER
- **Chalet de la Buffaz,** Bauges, 1498 m, R1, Δ 550 m, Michel Hayotte
- **La Couleuvre,** Bauges, 1653 m, R3, Δ 800 m, DVA-pelle-sonde, Michel Bouron

JEUDI 5 JANVIER
- **Gorges d'Ablon,** Bornes, 1594 m, R1, CPM neige et traces, Δ 450 m, DVA-

pelle-sonde, Jean-Bernard Mazens
- **La Cabane du Petit Pâtre,** Aravis, 1915 m, R1, Δ 700 m, DVA-pelle-sonde, Gilles Furtin

DIMANCHE 8 JANVIER
- **Journée Nationale de la Raquette,** initiation et ateliers découverte, Hélène Guillard, André Corbiere et Jean-Bernard Mazens

MARDI 10 JANVIER
- **Col du Plane,** Bauges, 1337m, R1, Δ 400 m, Michel Hayotte
- **Col de L'Ebat,** Bornes, 1729 m, R2 long, Δ 700 m, DVA-pelle-sonde, Michel Bouron

JEUDI 12 JANVIER
- **Le Grand Crêt d'Eau,** Jura, 1621 m, R1, Δ 650 m, DVA-pelle-sonde, ski + raquette, Gilles Furtin
- **Col de Cenise,** Bornes, 1724 m, R2, CPM photo, Δ 700 m, DVA-pelle-sonde, Jean-Bernard Mazens

DIMANCHE 15 JANVIER
- **Col de Spée,** Bornes, 1688 m, R1, Δ 300 m, long, DVA-pelle-sonde, Mike Martinet
- **Col de Cenise** depuis Morsulaz, Aravis, 1724 m, R1, Δ 400 m, Mireille Demeure

MARDI 17 JANVIER
- **Forêt du Lindar,** Bauges, 1500 m, R1, CPM forêt, Δ 500 m, DVA-pelle-sonde, Jean-Bernard Mazens
- **Pas de L'Ours** par le col de Chérel, Bauges, 1679 m, R2, Δ 800 m, DVA-pelle-sonde, Michel Bouron

JEUDI 19 JANVIER
- **Chalet de Lainvouet,** Bornes, 1626 m, R1, Δ 650 m, Michel Hayotte
- **Montagne de Bange,** Bauges, 1434 m, R1, Δ 700 m, DVA-pelle-sonde, ski + raquettes, Gilles Furtin

DIMANCHE 22 JANVIER
- **Col de la Tulle,** Aravis, 1950 m, R2, Δ 800 m, DVA-pelle-sonde, Alain Louis

MARDI 24 JANVIER
- **Chalet vers le Lac,** Beaufortain, 1926 m, R2, Δ 800 m, DVA-pelle-sonde, Michel Bouron

JEUDI 26 JANVIER
- **Plan du Tour,** Aravis, 1735 m, R1, Δ 750 m, DVA-pelle-sonde, Michel Hayotte
- **Pointe d'Autigny,** Chablais, 1808 m, R2, Δ 830 m, DVA-pelle-sonde, André Corbiere

DIMANCHE 29 JANVIER
- **Fort de Tamié,** Bauges, 1000 m, R1, CPM photo, Δ 300 m, DVA-pelle-sonde, Jean-Bernard Mazens

MARDI 31 JANVIER
- **Chalets de Criou,** Giffre, 1664 m, R3, Δ 1000 m, DVA-pelle-sonde, Michel Bouron



JEUDI 2 FEVRIER
- **L'Ecurie Devant,** Bauges, 1387 m, R1, Δ 400 m, Michel Hayotte

DIMANCHE 5 FEVRIER
- **Plateau des Auges,** Bornes, 1822 m, R1, Δ 450 m, Hélène Guillard

MARDI 7 FEVRIER
- **Col des Nantets,** Bornes, 1400 m, R2, CPM forêt, Δ 600 m, DVA-pelle-sonde, Jean-Bernard Mazens

DU MARDI 7 FEVRIER AU MERCREDI 8 FEVRIER
- **Raid 2 jours dans le Beaufortain,** le Quermoz et Grand Cretet, R3, Δ 850 à 1100 m, gîte à Grand Naves, DVA-pelle-sonde, 6 personnes, inscription dès parution, 20 euros d'arrhes, Michel Bouron

JEUDI 9 FEVRIER
- **Chalet des Arbets,** Bauges, 1500 m, R1, Δ 700 m, Michel Hayotte

SAMEDI 11 FEVRIER AU DIMANCHE 12 FEVRIER
- **Du Chasseron aux Petites Roches,** Jura Vaudois, 1607 m, R1 long, Δ 600 m, nuitée refuge-hôtel 1/2 pension 35 CHF, inscription jusqu'au 27/01, max 10 pers., DVA-pelle-sonde, Alain Louis



DIMANCHE 12 FEVRIER
- **Balade Les Marolis,** Aravis, 1745 m, R1, Δ 500 m, DVA-pelle-sonde, Mireille Demeure
- **Tête noire,** Bornes, 1839m, R1, Δ 500 m, DVA-pelle-sonde, Mike Martinet

MARDI 14 FEVRIER
- **Pointe des Follys,** Chablais, 1713 m, R2, Δ 800 m, DVA-pelle-sonde, Michel Bouron

JEUDI 16 FEVRIER
- **La Tête, Aravis,** 1562 m, R1, Δ 450 m, Michel Hayotte

DIMANCHE 19 FEVRIER
- **Sur la Pointe,** Vallée Verte, 1657 m, R1, Δ 650 m, Hélène Guillard

MARDI 21 FEVRIER
- **Mardi Gras,** sortie costumée, avec restaurant, lieu à définir, Monique Souel
- **Col de la Charbonnière,** Beaufortain, 2494 m, R3, Δ 1100 m, DVA-pelle-sonde, Michel Bouron

JEUDI 23 FEVRIER
- **Crépon de Montoulivert,** Bornes, 1914 m, R2, Δ 700 m, Michel Hayotte

DIMANCHE 26 FEVRIER
- **Chalets de la Fullie,** Bauges, 1390 m, R1, Δ 660 m, Hélène Guillard

MARDI 28 FEVRIER
- **Bosse de la Légette,** Beaufortain, 1996 m, R2, Δ 800 m, DVA-pelle-sonde, Michel Bouron
- **Buchille Nifflon,** Chablais, 1504 m, R1, Δ 650 m, DVA-pelle-sonde, ski + raquettes, Gilles Furtin

JEUDI 1ER MARS
- **Le Mont Clocher,** Beaufortain, 1976 m, R1, Δ 450 m, Michel Hayotte

DIMANCHE 4 MARS
- **Sur Lyand/Grand Colombier,** Jura, 1525 m, R2 long, CPM neige et traces, Δ 400 m, DVA-pelle-sonde, Jean-Bernard Mazens

DU LUNDI 5 MARS AU JEUDI 8 MARS
- **Raid de 4 jours dans le Queyras,** R3, Δ 800 m à 1200 m, gîte Abriès, DVA-pelle-sonde, 8 personnes, inscription dès parution, 50 euros d'arrhes, Michel Bouron

MARDI 6 MARS
- **Les Chalets de Vormy,** Aravis, 2019 m, R1, Δ 700 m, DVA-pelle-sonde, ski + raquette, Gilles Furtin

JEUDI 8 MARS
- **Sulens,** Aravis, 1839 m, R1, Δ 600m, Michel Hayotte
- **Sortie Clair de Lune,** lieu à définir, Monique Souel

DIMANCHE 11 MARS
- **Croix de l'Alpe,** Chartreuse, 1821 m, R2 long, Δ 720 m, Hélène Guillard
- **Gramusset,** Aravis, 2164 m, R2, Δ 1000 m, DVA-pelle-sonde, Mike Martinet

MARDI 13 MARS
- **Pointe des Jottis,** Chablais, 1548 m, R1, Δ 680 m, DVA-pelle-sonde, Michel Bouron

JEUDI 15 MARS
- **Col de la Tulle,** Aravis, 1950 m, R2, Δ 750 m, DVA-pelle-sonde, Michel Hayotte

SAMEDI 17 MARS AU DIMANCHE 18 MARS
- **Gemmi pass,** Valais, 2417 m, samedi ski de fond, Dimanche raquette: le Daubenhubel, R2, Δ 700 m et thermes à Leukerbad, nuitée refuge-hotel, max 10 pers, DVA-pelle-sonde, inscription jusqu'au 4 mars, Alain Louis

DIMANCHE 18 MARS
- **Plan de la Limace,** Bauges, 1782 m, R1, ∆ 800 m, DVA-pelle-sonde, André Corbiere

MARDI 20 MARS
- **Col de Cenise,** Bornes, 1724 m, R1, ∆ 500 m, ski + raquette, Gilles Furtin

DU MARDI 20 MARS AU JEUDI 22 MARS
- **Raid dans le massif du Thabor,** Pointe de Terre Rouge et Pointe des Pépères, R3, ∆ 950 m à 1000 m, DVA-pelle-sonde, nuitée refuge CAF du Thabor, inscription dès parution, 30 euros d'arrhes, 7 personnes, Michel Bouron

JEUDI 22 MARS
- **Mont Morbié,** Bauges, 1542 m, R1, ∆ 600 m, Michel Hayotte

DIMANCHE 25 MARS
- **Chalets d'Ayères,** Haut-Giffre-Aiguilles Rouges, 1641 m, R1, ∆ 600 m, DVA-pelle-sonde, Mireille Demeure

MARDI 27 MARS
- **Refuge de la Pierre à Bérard,** Aiguilles Rouges, 1925 m, R3, ∆ 700 m, DVA-pelle-sonde, Michel Bouron
- **Sur la Pointe,** Chablais, 1657 m, R1, ∆ 700 m, DVA-pelle-sonde, ski + raquette, Gilles Furtin

JEUDI 29 MARS
- **Sortie à définir,** Michel Bouron



DIMANCHE 1ER AVRIL
- **Tête du Danay,** Aravis, 1731 m, R1, ∆ 600 m, Hélène Guillard

MARDI 3 AVRIL
- **Col de Ratti,** Chablais, 1923 m, R1, ∆ 800 m, DVA-pelle-sonde, ski + raquette, Gilles Furtin

JEUDI 5 AVRIL
- **Le Cormet d'Arêches,** Beaufortain, 2084 m, R1 long, ∆ 700 m, Michel Hayotte

DIMANCHE 8 AVRIL
- **Chalets de Loriaz,** Mont-Blanc, 2020 m, R1, ∆ 691 m, Hélène Guillard

LUNDI 9 AVRIL
- **Pointe d'Orsière,** Aravis, 1750 m, R1, ∆ 570 m, DVA-pelle-sonde, Mike Martinet

MARDI 10 AVRIL
- **Col d'Orgeval,** Bauges, 1732 m, R2, ∆ 736 m, circuit long, DVA-pelle-sonde, André Corbiere

JEUDI 12 AVRIL
- **Le Col Ratti,** Chablais, 1920 m, R2, ∆ 820 m, Michel Hayotte

SAMEDI 14 AVRIL AU LUNDI 16 AVRIL
- **Raid de 3 jours en étoile,** Hospice du Grand-Saint-Bernard, 2469 m, R3, DVA-pelle-sonde, nuitée à l'Hospice, max 8 pers., inscription dès parution, André Corbiere

DIMANCHE 15 AVRIL
- **La Flégère,** Mont-Blanc, 1877 m, R1, ∆ 800 m, DVA-pelle-sonde, Mireille Demeure

MARDI 17 AVRIL
- **Sortie à définir,** Michel Bouron

JEUDI 19 AVRIL
- **La Grande Pierrière,** Beaufortain, 2100 m, R2, ∆ 900 m, DVA-pelle-sonde, Michel Hayotte

DIMANCHE 22 AVRIL
- **Réveil des marmottes,** sortie Connaissance et Protection de la Montagne, R1, Hélène Guillard

MARDI 24 AVRIL
- **Sortie à définir,** Gilles Furtin

JEUDI 26 AVRIL
- **Sortie à définir,** Michel Hayotte

DIMANCHE 29 AVRIL
- **Sortie à définir,** Hélène Guillard

MARDI 1ER MAI
- **Sortie à définir,** André Corbiere



Les randonnées estivales se terminent. Dès à présent des sorties hivernales vous sont proposées.

Vous allez pouvoir vous époumoner dans les Bauges, les Aravis, le Chablais et autres massifs…

Activité sportive et engagée, la raquette à neige se prête à la randonnée, et à la découverte du milieu montagnard.

Pour vos initiateurs, elle nécessite une bonne connaissance de la montagne hivernale (nivologie, météorologie), une capacité d'adapter l'itinéraire aux forces et faiblesses de chacun, et enfin, une évaluation des risques du manteau neigeux.

Pour vous, participants, une préparation physique technique et mentale minimum est indispensable. Vous évoluez en pleine nature hivernale en dehors des pistes balisées. Le froid est facteur de fatigue, voire de stress tout comme le vent ou la chute de neige associée. Aussi des vêtements appropriés doivent faire partie de la panoplie du raquettiste averti que vous êtes ou que vous deviendrez. Ces derniers comprennent trois couches : tee-shirt ou sweat-shirt, veste polaire, coupe-vent ou anorak.

La raquette à neige trouve ses origines dans la préhistoire ; faite de branches de sapin, de laine de mouton et de bandes molletières ; aujourd'hui, elle n'est plus un outil de déplacement et de chasse. Elle se veut produit de sport et de loisirs dont le choix est parfois un dilemme… Petits ou grands tamis, larges ou étroits, fixations semi-automatiques ou pas ?...Votre achat dépendra de votre poids, du terrain d'évolution, des chaussures utilisées. Aussi faites-vous conseiller par des vendeurs spécialisés ou vos initiateurs.

Vous voilà fin prêts ou presque. Etes-vous en possession d'un DVA (Détecteur de Victimes d'Avalanche), d'une sonde et d'une pelle ?

Cette trilogie est indispensable pour votre sécurité et celle des autres. Profitez des formations proposées pour parfaire vos connaissances en toute convivialité.

Ainsi vous pourrez cheminer avec bonheur. La nature sera à votre portée : trace ici d'un lièvre variable croisant celle d'un renard, arbuste là écorcé par un chevreuil. Atteindre un chalet isolé ou une chapelle au détour d'un chemin, la raquette s'ouvre aussi sur la dimension patrimoniale de la montagne.

Faites-vous plaisir dans une activité à votre mesure, à votre rythme, et en respectant le milieu naturel !

Bonne saison à toutes et tous !

André Corbière



Connaissance et protection de la montagne en hiver. Initiation pour tous.

Voilà des activités nouvelles. Découvrir la montagne en hiver, c'est découvrir un milieu de toute beauté et qui réserve bien des plaisirs. Mais c'est un milieu fragile qu'il faut aborder avec modestie et en toute connaissance. Trois thèmes sont proposés : la neige et les traces pour essayer de " vivre " avec la faune en hiver, la forêt qui devient si mystérieuse et étonnante, la photographie pour " récolter " de bons souvenirs. Aussi nous vous proposons des randonnées qui permettront de progresser. Ces randonnées seront l'occasion de se former aux déplacements en milieu enneigé. Si le DVA (détecteur de victime d'avalanche), la pelle et la sonde vous sont demandés, c'est d'abord pour votre sécurité et celle du groupe. Ensuite parce qu'après ces moments d'apprentissage, vous saurez manier ces outils et vous irez plus loin dans la découverte du milieu montagnard.

MARDI 13 DECEMBRE
- **Col de Plane,** Bauges, 1337 m, Δ 400 m, R1, initiation raquette, DVA-pelle-sonde, Jean-Bernard Mazens

DIMANCHE 18 DECEMBRE
- **Croix du Berger,** Bauges, 1360 m, Δ 400 m, R1, initiation raquette, DVA-pelle-sonde, Jean-Bernard Mazens

JEUDI 5 JANVIER
- **Gorges d'Ablon,** Bornes, 1594 m, Δ 450 m, R1, CPM neige et traces, DVA pelle sonde, Jean-Bernard Mazens

JEUDI 12 JANVIER
- **Col de Cenise,** Bornes, 1724 m, Δ 700 m, R2, CPM photo, DVA-pelle-sonde, Jean-Bernard Mazens

JEUDI 19 JANVIER
- **Forêt du Lindar,** Bauges, 1500 m, Δ 500 m, CPM forêt, DVA-pelle-sonde, Jean-Bernard Mazens

DIMANCHE 29 JANVIER
- **Fort de Tamié,** Bauges, 1000 m, Δ 300 m, R1, CPM photo, DVA-pelle-sonde, Jean-Bernard Mazens

MARDI 7 FEVRIER
- **Col des Nantets,** Bornes, 1400 m, Δ 600 m, R2, CPM forêt, DVA-pelle-sonde, Jean-Bernard Mazens

DIMANCHE 4 MARS
- **Sur-Lyand/Grand Colombier,** Jura, 1525 m, Δ 400 m, R2, CPM neige et traces, DVA-pelle-sonde, Jean-Bernard Mazens

Attention : noter que les conditions d'enneigement et de stabilité du manteau neigeux pourront entraîner des modifications de programme. Renseignements au forum du club le vendredi à 19 h 30, sur le site internet ou au secrétariat.

Formation

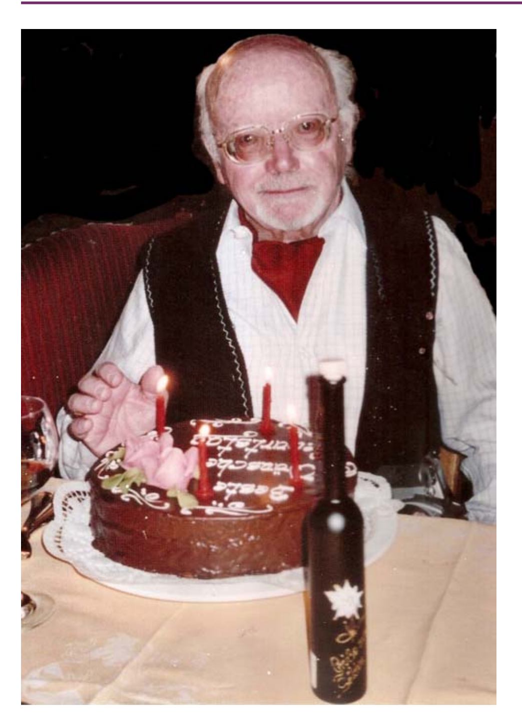
Neige et Avalanches niveau 1

Formation agréée par la FFCAM
Jeudi 5 janvier en soirée : approche théorique
Samedi 7 ou dimanche 8 janvier : application terrain
Pré-requis : Avoir le niveau en Ski de Montagne suffisant pour effectuer une course cotée Facile
Inscriptions dès décembre, places limitées
Jean Chevassu, Sophie Damonville, René Christin, Raymond Béruard

Neige et Avalanches niveau 2

Formation agréée par la FFCAM
Samedi 7 et dimanche 8 janvier 2011
Les Confins La Clusaz
Pré-requis : maîtriser la recherche mono-victime avec un Détecteur de Victime en Avalanche.
Avoir le niveau en Ski de Montagne suffisant pour effectuer une course cotée Peu Difficile
Renseignements et inscription : Raymond Béruard le vendredi soir ou rberuard.cafannecy@orange.fr





André CHALAMEL nous a quittés.

Nous éprouvons beaucoup de tristesse, mais aussi une immense reconnaissance pour les actions qu'il a menées en tant que bénévole au sein de notre association, notamment en direction des personnes handicapées.

André est né à Lyon il y a 85 ans.

Sa vie professionnelle a débuté à Lyon dans la banque, comme il se doit pour un lyonnais. L'attrait de la montagne, l'attirance des sommets l'ont fait émigrer en Haute-Savoie à la Roche sur Foron en 1950. Puis changement d'orientation : il a travaillé dans la sphère du tissu et du tissage. Il a suivi et subi les aléas et les péripéties de cette production. Il a terminé sa carrière à Annecy dans la société des «Pulls Montants». Cela doit sûrement rappeler quelque chose aux annéciens et aux montagnards. Il fallait l'entendre parler avec passion de son métier, des personnes qu'il avait rencontrées, et parfois des anecdotes cocasses qu'il avait vécues.

André était un passionné de montagne. Adhérent au CLUB ALPIN FRANCAIS depuis plus de 60 ans, il a débuté ses sorties en montagne avec le CAF de Lyon et a appris le ski, la randonnée, l'alpinisme. C'était un skieur élégant, évoluant tout en souplesse. C'est au CAF de Sallanches qu'il a rencontré Colette, son épouse en 1953.

A la retraite depuis 27 ans, il a, comme il disait, bien rempli sa vie. Il a pratiqué avec constance et conviction le bénévolat au Secours Catholique et au Club Alpin, qui était un peu sa famille ; il a beaucoup donné.

En tant que pilier de l'activité auprès des handicapés, il a œuvré pour la montée et le portage des jeunes au sommet du Parmelan. Il n'a malheureusement pas pu participer à la 20ème montée.

Il a également fait partager sa passion du ski à ces jeunes handicapés. Son action dans ce domaine a été exemplaire pour la recherche de financement. Son sens du contact et son entregent ont permis l'achat de quelques fauteuils pour qu'ils puissent, chaque hiver, partager les joies de la neige, comme les autres.

J'évoquerais également son action pour permettre aux jeunes de faire du parapente.

André était apprécié pour sa bonne humeur, ses jeux de mots, ingrédients de la bonne entente dans les groupes qu'il fréquentait. Il a prôné tout au long de sa vie l'ouverture aux autres, la richesse du partage qui donne du sens à la vie en commun. Il avait compris qu'il ne suffit pas de ne penser qu'à soi. Il a cherché à vivre pour des objectifs communs, et considéré comme nécessaires les échanges et les services désintéressés. Porté par cet altruisme, il a ainsi conduit sa vie.

Je ne voudrais pas oublier le tennisman et le peintre. André était aussi un artiste qui nous a régalés avec ses aquarelles et ses photographies. Ses tableaux représentent souvent la nature dans toutes ses nuances et ses couleurs. Il a d'ailleurs laissé au club des peintures des refuges du Parmelan et de la Pointe Percée.

Voici quelques traits rapides de la vie d'un homme qui a été essentiellement tourné vers les autres.

Adieu André, au revoir « Cha-Cha »

Louis BOCQUET

Cha

Ski de fond et randonnée nordique



André Dufiet

Skieur moyen : possédant les bases du ski de fond (alternatif, équilibre en descente, conduite de virage, arrêt).
Bon skieur : maîtrisant les techniques fondamentales du ski de fond.
Très bon skieur : ayant en plus une bonne condition physique.
Sur traces : sur pistes tracées, en station, en circuit ou traversée d'au moins 20 km.
Hors traces ou randonnée nordique : port du sac obligatoire, avant le traçage des pistes, ou dans un site de type alpin.
MATÉRIEL :
Sur traces : le ski de fond se pratique avec des skis alternatifs ou de skating.
Hors traces : éliminer les skis étroits dits de " compétition ", au profit de skis plus larges. Les peaux de phoque (location possible) permettent des montées plus faciles, les skis à écailles simplifient la descente.
La majorité des collectives hors traces nécessitera le port du DVA, de la pelle et de la sonde.
DVA : Détecteur de Victime d'Avalanche (nouvelle appellation de l'ARVA).

MARDI 29 NOVEMBRE
- **Sortie à définir,** hors traces, ski + raquette, Gilles Furtin

MARDI 6 DECEMBRE
- **Hors traces, le Crêt du Nu,** Bugey, 1351 m, ∆ 450 m, ski + raquette, Gilles Furtin

DIMANCHE 11 DECEMBRE
- **Stage DVA** pour les adhérents, Semnoz, Jean-Bernard Mazens, Michel Bouron, Mireille Demeure, Mike Martinet, André Corbiere et Hélène Guillard

MARDI 13 DECEMBRE
- **Hors traces, Le Salève,** Bornes, 1379 m, ∆ 400 m, ski + raquette, Gilles Furtin

MARDI 20 DECEMBRE
- **Sur traces, Saint-François,** Bauges, bon skieur, Gilles Furtin

MARDI 3 JANVIER
- **Sur traces, Le Grand-Bornand,** Aravis, bon skieur, Gilles Furtin

MARDI 10 JANVIER
- **Sur traces, Les Saisies,** Beaufortain, bon skieur, Gilles Furtin

JEUDI 12 JANVIER
- **Hors traces, Le Grand Crêt d'Eau,** Jura, 1621 m, ∆ 650 m, DVA-pelle-sonde, ski + raquette, Gilles Furtin

MARDI 17 JANVIER
- **Sur traces, Sommand Praz-de-lys,** bon skieur, Gilles Furtin

JEUDI 19 JANVIER
- **Hors traces, Montagne de Bange,** Bauges, 1434 m, ∆ 700 m, DVA-pelle-sonde, ski + raquette, Gilles Furtin

MARDI 24 JANVIER
- **Sur traces, Les Glières,** Bornes, 1450 m, pour tous, André Dufiet

LUNDI 30 JANVIER AU JEUDI 2 FEVRIER
- **Hors traces, randonnée nordique,** Jura, bon skieur, Gilles Furtin

JEUDI 6 FEVRIER
- **Sur traces, Le Grand-Bornand,** Bornes, 1450 m, pour tous, André Dufiet

MARDI 21 FEVRIER
- **Sur traces, Saint François,** Bauges, 1300 m, pour tous, André Dufiet

MARDI 28 FEVRIER
- **Hors traces, Buchille Nifflon,** Chablais,

1504 m, ∆ 650 m, DVA-pelle-sonde, ski + raquette, Gilles Furtin

MARDI 6 MARS
- **Hors traces, les Chalets de Vormy,** Aravis, 2019 m, ∆ 700 m, DVA-pelle-sonde, ski + raquette, Gilles Furtin

JEUDI 8 MARS
- **Sur traces, Le Grand-Bornand,** Bornes, 1450 m, pour tous, André Dufiet

MARDI 20 MARS
- **Sur traces, Les Glières,** Bornes, 1450 m, pour tous, André Dufiet
- **Hors traces, Col de Cenise,** Bornes, 1724 m, ∆ 500 m, ski + raquette, Gilles Furtin

MARDI 27 MARS
- **Hors traces, Sur la Pointe,** Chablais, 1657 m, ∆ 700 m, DVA-pelle-sonde, ski + raquette, Gilles Furtin

MARDI 3 AVRIL
- **Hors traces, Col de Ratti,** Chablais, 1923 m, ∆ 800 m, DVA-pelle-sonde, ski + raquette, Gilles Furtin

JEUDI 5 AVRIL
- **Sur traces, Saint François,** Bauges, 1300 m, pour tous, André Dufiet

MARDI 24 AVRIL
- **Sur traces, Le Grand-Bornand,** Bornes, 1450 m, pour tous, André Dufiet
- **Sortie à définir,** Gilles Furtin



René Christin

Cours de GYM au CAF

Les cours de gym ont repris au gymnase du Centre Wallon (au-dessous du Collège d'Evire). Musculation, assouplissements et étirements font partie du programme !

Tous les mercredis, hors vacances scolaires, de 18 h 30 à 20 h 00, du 5 Octobre au 25 avril 2012

Participation : **50 €** pour la saison.

Tenue habituelle pour ce type d'activité, avec chaussures de sport d'intérieur.

Inscription au Secrétariat

Plus d'infos : secrétariat ou René Christin

Nordic Walking

André Dufiet 04 50 27 65 40

Ce n'est pas de la randonnée pédestre avec bâtons, c'est une marche dynamique utilisant les bâtons comme propulseurs et faisant travailler 90% des muscles. Cette activité améliore la coordination des mouvements et renforce le cardiovasculaire. Que vous soyez en forme, que vous désiriez entretenir ou retrouver une condition physique après un arrêt, le Nordic Walking est optimal pour vous. Nous le pratiquons tous les samedis matins de 9 h à 11 h 30 au Semnoz (sauf pluie).



Le plus-que-présent et le passé-tout-simple : délicieuse conjugaison dans les Alpes de Lyngen, en Norvège

Elle partit loin avec ses amis réaliser non pas un rêve, mais une simple envie, qui la taraudait depuis quelques temps. L'image qu'elle se faisait de la Norvège était de grandes étendues de neige et d'eau entremêlées. Elle voulait découvrir ces paysages, elle voulait toucher, pétrir, les mystères de la neige salée du Grand Nord, la sentir glisser sous ses peaux de phoque. Une angoisse, celle de mal résister au froid et au vent, conférait au voyage le piquant du défi, ce qu'elle géra par une préparation réfléchie, l'acceptation de l'échec éventuel, le principe absolu de ne faire attendre personne et surtout de ne mettre quiconque en danger. Elle partit dans les Alpes Lyngen avec quatre amis, dont l'un était guide, et choisit comme refuge l'Albarquel, un vieux gréement dont l'équipage était passionné de mer et de montagne.

Les grandes étendues de neige et d'eau furent au rendez-vous. Partout où son regard se posait, elle pouvait admirer un paysage de carte postale. Pour elle, ce terme était péjoratif, en ce sens que la beauté des montagnes enneigées qui plongeaient dans la mer était indéniable, certains diraient universelle, les canons de dame nature. Trop. La jeune femme préférait guetter par exemple les si surprenants jeux de lumière entre le soleil et les nuages. Les minutes merveilleuses que sont dans les Alpes du nord françaises les premiers rayons chauds du matin et les derniers rayons apaisants du soir, durent en Norvège, à cette saison, des heures entières. Là-bas, à la mi-avril, pas de soleil au zénith agressif ni aveuglant. La lumière est au contraire oblique, elle est douce, elle révèle les reliefs, les contrastes de la neige, les ponctuations minérales, le gris-bleu profond de la mer. La jeune femme commençait à lâcher prise. La beauté alentour mettait délicatement sur Pause, sans qu'elle s'en aperçoive, son infernale machine à penser. Lent moment de bonheur. Respirations profonde. Plus que présence.

Le plaisir du groupe était de voyager, de sinuer entre et par-dessus les montagnes. Aucun besoin de sensations fortes, de pentes raides, de prises de risque inutiles. L'endroit s'y prêtait merveilleusement. L'état de la neige changeant peu au cours de la journée, ils ne chaussaient pas avant 10 heures, l'estomac rempli d'un petit déjeuner qui les tiendrait presque jusqu'au goûter : œufs au plat, tartines, saumon, céréales, fruits, café et thé. Fin prêts, ils quittaient la chaleur du vieux gréement en bois, pour embarquer dans le zodiac et se faire déposer à

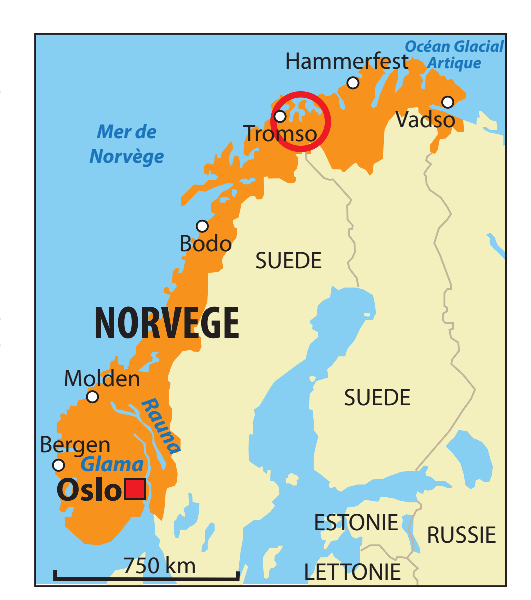
terre avec sacs à dos, skis et bâtons. Empêtrés dans leur équipement de rando, avec en plus un gilet de sauvetage, ils avaient pour enjamber les boudins du zodiac et débarquer sur la grève une grâce que même le plus lourdaud des phoques en surpoids ne leur aurait enviée. Le comique de la scène les mettait chaque fois en joie pour attaquer les premiers mètres et adoucir l'inconfort des muscles et articulations encore froids.

Ce qu'elle aimait dans la rando, c'était sentir son corps répondre à ses exigences : allonger le pas, pousser sur les bâtons, éliminer les gestes parasites, anticiper le souffle, se tenir au seuil du rouge. La rando lui plaisait aussi en ce qu'elle alliait la solitude à la compagnie. Solitude dans l'autonomie, dans la gestion de l'effort, dans la gestion de la souffrance, dans les pensées. Elle aimait autant monter en solitaire, que faire une trace parallèle et discuter, égrainer les silences et les réflexions, les gaudrioles et les jurons, les arrêts photos, et les coups de mou. Elle avait besoin de solitude pour exister, mais elle ressentait profondément le privilège qu'était la compagnie de ces amis-là.

Chaque journée, et elles étaient en Norvège merveilleusement longues à cette saison, apportait son lot d'émotions et de fatigue physique. Le sac posé, les chaussures desserrées, les regards un peu béats trahissaient des corps moulus, mais aussi le bonheur et la plénitude. Ce jour-là, l'itinéraire avait conduit les randonneurs d'un côté d'une île à l'autre. Le vieux gréement avait, lui, fait le tour de l'île, et pointait désormais le bout de son étrave.

Une demi-heure plus tard, la manip' retour du zodiac commença, avec plus de lourdeur encore que le matin. La courte attente suffit pour que le froid s'immisçât insidieusement dans ces corps fatigués et humides de transpiration. Quelques échanges de bonne humeur avec le pilote du zodiac sur la fabuleuse journée qui s'était écoulée, puis le silence se fit. Chacun revint doucement à ses pensées intimes : ses chaussures, la douche chaude qui les attendait, et surtout les crêpes d'Emeline. Le reste de l'équipage les accueillit à bord de l'Albarquel avec le sourire et la gentillesse qui ne semblaient jamais les quitter. Le matériel rangé, les sabots aux pieds, la jeune femme attendait elle aussi ce moment : faire coulisser le capot en bois verni du vieux gréement, laisser jaillir l'odeur du beurre chaud et des crêpes fumantes, « Oh ce que ça sent bon ! », et plonger dans la chaleur de la cabine pour découvrir au bas de l'escalier, la table du carré débordante de gâteaux, pains, confitures, fruits, fromages, chocolat chaud, thé. Un à un, à quelques minutes d'intervalle, les quatre autres randonneurs suivirent. Analepse, passé-tout-simple, les cinq copains rentraient de leurs aventures, fourbus, gelés, heureux, et affamés. Comme des gosses ! Voyage dans l'espace, voyage dans le temps.





Plus tard, les joues rouge vif et l'estomac repus, ils rendaient le même verdict que la veille :

« Emeline, elles sont délicieuses tes crêpes. On en mange mille fois trop ! »

Emeline sourit, et ponctua : « Demain, je ferai des gaufres.»

Virginie COLLINS

Ski de randonnée et ski-alpinisme



René Christin, Joseph Esseul
rene.christin@cafannecy.fr

La bonne réussite des sorties, votre sécurité ainsi que celle des autres, dépendent en grande partie du bon état de votre équipement, du bon choix des courses et de votre respect des consignes. Ainsi, le DVA, la sonde et la pelle sont obligatoires, ce matériel peut être loué au local, dans tous les cas il doit être opérationnel. Il est essentiel que chacun maîtrise l'utilisation de son matériel de recherche (DVA, pelle, sonde), et applique les indications données par l'encadrant. Une formation neige et avalanches niveau 1 ouverte à tous est programmée début janvier.

En cours de saison, l'objectif fixé à chaque initiateur est que chaque participant régulier réalise au moins une fois une recherche DVA au cours des sorties collectives. Chaque initiateur a inscrit au programme la course où il a choisi de faire l'exercice.

Les couteaux sont obligatoires à chaque sortie, piolets et crampons peuvent être indispensables pour certaines courses à caractère alpin (ski-alpinisme), dans ce cas l'encadrant le précise à l'inscription.
Une seule échelle est utilisée pour la cotation des difficultés des sorties, il s'agit de l'échelle F (facile), PD (peu difficile), AD (assez difficile), D (difficile) et TD (très difficile). Elles tiennent compte des difficultés de descente (inclinaison, exposition) mais aussi de la longueur de la course et de la dénivelée ; cette cotation est subjective, dans la mesure où la qualité de la neige vient modifier sensiblement le niveau de la course.

Les inscriptions sont obligatoires le vendredi soir à partir de 19 H 30 (pas d'inscription avant 19 H 30 et à partir de 19 h 45 seulement pour les courses hors programme). Les initiateurs seront présents à partir de 19 H 15 pour échanger sur les conditions de course, vous pouvez vous joindre à eux. Pour certaines courses (raids, réservation de refuges, ...), il est parfois nécessaire de s'inscrire le vendredi précédent, voire de prendre contact avec le chef de course bien avant.

Pour une information actualisée, vous pourrez consulter le site internet du club.

SAMEDI 3 DECEMBRE
- **Balafrasse,** Aravis, 2250 m, ∆ 850 m, PD-, René Christin

DIMANCHE 4 DECEMBRE
- **Mont de Vorès,** Beaufortain, 2067 m, ∆ 1000m, PD, descente sur piste, Pascal Gressin

MARDI 6 DECEMBRE
- **Soirée carte-alti-GPS,** forum, Georges Depetri

VENDREDI 9 DECEMBRE
- **Soirée présentation de la saison,** forum, René Christin, Raymond Béruard, Joseph Esseul

SAMEDI 10 DECEMBRE
- **Sous Pointe de Merdassier,** Aravis, 1950 m, ∆ 700 m, F, exercice DVA, Raymond Béruard
- **Sulens,** Aravis, 1839 m, ∆ 720 m, F, exercice DVA, Patrice Vivier
- **Roc du Bécoin,** Vanoise, 2594 m, ∆ 1100 m, PD, exercice DVA, descente sur piste, Pascal Gressin

DIMANCHE 11 DECEMBRE
- **Trou de la Mouche,** Aravis, 2453 m, ∆ 1000 m, AD, Patrice Vivier
- **A définir, exercice DVA,** Stéphane Ruzand
- **Lachat** du Chinaillon, Aravis, 2100 m, ∆ 1000 m, F, exercice DVA, Sophie d'Amonville

MARDI 13 DECEMBRE
- **Dent de La Portetta,** Vanoise, 2835 m, ∆ 1135 m, PD, exercice DVA, Joseph Esseul

MERCREDI 14 DECEMBRE
- **Cycle d'initiation** 1er sur 4, forum, présentation de l'activité et du matériel, Jacques Piétu

JEUDI 15 DECEMBRE
- **Grand Crêt,** Aravis, 2450 m, ∆ 1000m, PD, Raymond Béruard

SAMEDI 17 DECEMBRE
- **Croisse Baulet,** Aravis, 2236 m, ∆ 1100 m, F, débutants acceptés, exercice DVA, Yves Gringoz
- **Col de Tulle,** Aravis, 1920 m, ∆ 620 m, F, sortie débutants, renseignements sur eugpa@free.fr, Eugène Pavageau
- **Rassemblement fédéral,** recyclage initiateurs (2 jours), places limitées, inscriptions, rberuard.cafannecy@orange.fr, Raymond Béruard

DIMANCHE 18 DECEMBRE
- **Aiguille Verte,** Aravis, 2045 m, ∆ 800 m, PD-, exercice DVA, Georges Depetri
- **Cycle d'initiation** 2ème sur 4, Aravis, F, apprentissage des gestes de base, Jacques Piétu
- **A définir,** Louis Grand

MARDI 20 DECEMBRE
- **Tour et sommet de Chalune,** Faucigny, 2116 m, ∆ 1120 m, PD, Joseph Esseul

---

SAMEDI 24 DECEMBRE
- **Le Môle,** Faucigny, 1863 m, ∆ 900 m, PD-, traversée, Sophie d'Amonville

MARDI 27 DECEMBRE
- **Tête de la Combaz,** Mont Blanc, 2520 m, ∆ 1200 m, PD, Joseph Esseul

---

SAMEDI 31 DECEMBRE
- **Croisse-Baulet,** Aravis, 2236 m, ∆ 1100 m, PD-, versant est du col de l'Avenaz, Georges Depetri

MARDI 3 JANVIER
- **Combe de Tardevant,** Aravis, 2460 m, ∆ 1100 m, PD, Jean Chevassu
- **Mont Jovet** par Bozel, Vanoise, 2558 m, ∆1420 m, PD-, Joseph Esseul

JEUDI 5 JANVIER

- **Cycle découverte et initiation N.A**. niveau 1, J. Piétu et R. Béruard, 19 h à 22 h au forum.
- **Formation Neige et Avalanches (N.A.) niveau 1,** forum, samedi 7 ou dimanche 8 janvier, application terrain, inscription en décembre, Jean Chevassu, Sophie Damonville, Raymond Béruard, René Christin

---

VENDREDI 6 JANVIER
- **Bourse aux équipements,** forum, venez vendre ou acheter votre matériel en état de marche, Raymond Béruard

SAMEDI 7 JANVIER
- **Neige et Avalanches niveau 2** (2 jours), Aravis, formation FFCAM, places limitées, inscriptions rberuard.cafannecy@orange.fr, Raymond Béruard
- **Aiguille Verte,** Aravis, 2045 m, ∆ 680 m, F, sortie débutants, renseignements sur eugpa@free.fr, ou Roc des Tours, Eugène Pavageau

DIMANCHE 8 JANVIER
- **Cycle d'initiation 4ème sur 4,** Aravis, F, sortie d'application, Jacques Piétu
- **Mont Jovet,** Vanoise, 2558 m, ∆ 1250 m, PD, Stéphane Ruzand
- **Grande Lanche,** Beaufortain, 2110 m, ∆ 1410 m, PD+, Pascal Gressin
- **Quermoz,** Beaufortain, 2296 m, ∆ 1150 m, PD, René Delieutraz, Guy Pratter



MARDI 10 JANVIER
- **Les Marmottes Noires,** Lauzière, 2339 m, ∆ 1000 m, PD+, Joseph Esseul

JEUDI 12 JANVIER
- **Combe de La Blonnière,** Aravis, 2370 m, ∆ 1200 m, PD, Raymond Béruard

---

SAMEDI 14 JANVIER
- **Grand circuit de Sous Dine,** Bornes, 2000 m, ∆ 1600 m, PD+, Philippe Vernerey
- **Montagne du Pertuis,** Chablais, 2002 m, ∆ 1050m, PD-, Jean Claude Perfetti
- **La Légette du Mirantin,** Beaufortain, 2353 m, ∆ 1240 m, PD+, Raymond Béruard

DIMANCHE 15 JANVIER
- **Traversée du col des Crochues,** Aiguilles Rouges, 2700 m, ∆ 500 m, PD+, Patrice Vivier

- **Plan Mollard,** Bauges, 1836 m, ∆ 1000 m, PD, Louis Grand
- **La Mandallaz,** Aravis, 2277 m, ∆ 1140 m, PD, Georges Depetri

MARDI 17 JANVIER
- **Mont Jovet** par Bozel, Vanoise, 2558 m, ∆ 1442 m, PD-, Jean Chevassu
- **Le Merbelay,** Vanoise, 2636 m, ∆ 1270 m, PD, Joseph Esseul

JEUDI 19 JANVIER
- **Tour des Frettes,** Lauzière, 2530 m, ∆ 1450 m, AD-, long, René Christin

---

SAMEDI 21 JANVIER
- **Petite Chaurionde,** Bauges, 2123 m, ∆ 980 m, F sortie débutants, renseignements sur eugpa@free.fr, Eugène Pavageau
- **Pointe de la Carmélite,** Aravis, 2477 m, ∆ 1450 m, AD, Yves Gringoz
- **Col de Tulle,** Aravis, 1920 m, ∆ 700 m, F, idéal pour débutants, exercice DVA, René Christin

DIMANCHE 22 JANVIER
- **Bel Oiseau,** Aiguilles Rouges, 2600 m, ∆ 1330 m, PD, Patrice Vivier
- **Combe de Tardevant,** Aravis, 2500 m, ∆ 1070 m, PD, Jacques Piétu
- **Crève-Tête ou Grand Crétet,** Tarentaise ou Beaufortain, 2300 m, ∆ 1200/900 m, F, choix en fonction des conditions, exercice DVA, Bernard Charvoz
- **Mont Rosset,** Beaufortain, 2449 m, ∆ 1050 m, F, exercice DVA, Jo Ponchaud



MARDI 24 JANVIER
- **2 courses, vallée des Villards** (2 jours), Belledonne, 2700 m, ∆ 1400m, AD-,nuit en gîte, inscription le 30/12/11, Sophie d'Amonville
- **Boucle Tepey-Brabant,** Belledonne, 2700 m, ∆ 1500 m, PD+, Joseph Esseul

JEUDI 26 JANVIER
- **Aiguilles de La Pennaz,** Mont Blanc, 2377 m, ∆ 1250 m, AD-,circuit, Raymond Béruard

---

SAMEDI 28 JANVIER
- **Tour des Aiguilles de Balme** par la Brêche à Nat, Lauzière, 2600 m, ∆ 1750 m, AD+, Raymond Béruard
- **Grand Arc,** Lauzière, 2484 m, ∆ 1220 m, PD+, René Christin

DIMANCHE 29 JANVIER
- **Rocher des Enclaves,** Beaufortain, 2465 m, ∆ 1350 m, F, Jean Claude Perfetti
- **Aiguille de l'Ambrevettaz,** Aravis, 2501 m, ∆ 1080 m, PD+, Georges Depetri

MARDI 31 JANVIER
- **Traversée Grand Coin,** Vanoise, 2700 m, ∆ 1200 m, PD+, Joseph Esseul

JEUDI 2 FEVRIER
- **Balafrasse,** Aravis, 2296 m, ∆ 900 m, PD, Louis Grand
- **Pic du Rognolet** face nord, Lauzière, 2660 m, ∆ 1700m, D, René Christin

---

SAMEDI 4 FEVRIER
- **Grand Coin,** Maurienne, 2730 m, ∆ 1310 m, PD, Pascal Gressin
- **Mont Morbié,** Bauges, 1542 m, ∆ 680 m, F, sortie débutants, renseignements sur eugpa@free.fr, Eugène Pavageau
- **2 courses, vallée de Chamonix** (2 jours), Mont Blanc, ∆ 1000/1400m, PD+, inscription 27/01/12, nuit en gîte, Sophie d'Amonville

DIMANCHE 5 FEVRIER
- **Roche Partsire** en boucle, Beaufortain, 2108 m, ∆ 1250 m, PD, Stéphane Ruzand
- **Le Petit Arc,** Lauzière, 2365 m, ∆ 1200 m, PD+, Jacques Piétu
- **Louche Percée,** Lauzière, 2510 m, ∆1030 m, AD, René Delieutraz, Guy Pratter
- **Haute Pointe** par Chèvrerie, Chablais, 1958 m, ∆ 850 m, F, option possible de 200 m de dénivelée en plus en fonction des conditions, Bernard Charvoz

MARDI 7 FEVRIER
- **Combe des Pointes Longues,** Aravis, 2450 m, ∆ 1250 m, PD, Jean Chevassu
- **Le Blanchon,** Vanoise, 2747 m, ∆ 1300 m, PD+, ou tour Dent Fenestral, Joseph Esseul

JEUDI 8 FEVRIER
- **Crêt du Rey,** Beaufortain, 2633 m, ∆

1220 m, AD+, Raymond Béruard

SAMEDI 11 FEVRIER
- **Le Cheval Noir,** Lauzière, 2832 m, Δ 1200 m, PD, Yves Gringoz
- **L'Izoard sur fond de Rochebrune.** (5 jours), Séjour en étoile avec 5 courses (Col de Chaude Maison, Col des Peygus en boucle, Col des Portes, Sommet des Anges et Petit Peygu : couloir NE si possible) à adapter en fonction des conditions, Queyras, Δ 2450/2960m, 800/1000m, PD, séjour à partir d'une auberge confortable (demi-pension de 40 à 46 euros suivant le nombre de personnes par chambre), inscription le 13/01/12 (8 personnes maxi). 40 euros d'arrhes demandés à l'inscription, Bernard Charvoz
- **Pointe de Chalune,** Chablais, 2166 m, Δ 950 m, PD, Jean Chevassu

DIMANCHE 12 FEVRIER
- **Grand Charnier d'Allevard,** Belledonne, 2561 m, Δ 1120 m, PD+, Jean Claude Perfetti
- **Le Buet,** Aiguilles Rouges, 3096 m, Δ 1770 m, AD, long, Patrice Vivier
- **De Fond en Combes,** Aravis, 2500 m, Δ 1700 m, AD, une grande visite des plus classiques par les petits couloirs moins classiques, Philippe Vernerey

MARDI 14 FEVRIER
- **Mont Coin** Boucle des Chamois, Beaufortain, 2539 m, Δ 1500 m, AD-, Joseph Esseul

SAMEDI 18 FEVRIER
- **Le col de Beugeant,** Aiguilles Rouges, 2807 m, Δ 1375 m, AD, traversée, Patrice Vivier
- **Col d'Arclusaz,** Bauges, 1770 m, Δ 900 m, F, sortie débutants, renseignements sur eugpa@free.fr, Eugène Pavageau

DIMANCHE 19 FEVRIER
- **Roche Partsire,** Beaufortain, 2108 m, Δ 1250 m, PD, Circuit de la Charmette, Sophie d'Amonville
- **Les Marmottes Noires,** Lauzière, 2339 m, Δ 1000 m, AD-, Jo Ponchaud

MARDI 21 FEVRIER
- **Tour de la Neuva,** Beaufortain, 2729 m, Δ 1200 m, PD+, Jean Chevassu
- **Tour Pierra Menta,** Beaufortain, 2595 m, Δ 1450m, PD+ montée par col de Tutu et descente par col de Bresson, Joseph Esseul

SAMEDI 25 FEVRIER
- **Mont Jovet,** Vanoise, Δ 2558 m,1300m, F, débutants acceptés, Yves Gringoz

DIMANCHE 26 FEVRIER
- **Roche Parnal+Surcou,** Bornes, 1896 m, Δ 1000 m, PD, Georges Depetri

MARDI 28 FEVRIER
- **Combe Bénite,** Beaufortain, 2575 m, Δ 1165 m, PD, Joseph Esseul



JEUDI 1ER MARS
- **Pointe du Dard,** Vanoise, 3206 m, Δ 1570 m, AD-, René Christin

SAMEDI 3 MARS
- **Grand-Mont** d'Arêches, Beaufortain, 2686 m, Δ 1400 m, AD-, Raymond Béruard
- **Col du Tepey,** Belledonne, 2758 m, Δ 1553 m, PD+, Jean Chevassu
- **Pointe de Comborsier,** Beaufortain, 2450 m, Δ 1260 m, PD, itinéraire long : 4 "peautages", Pascal Gressin

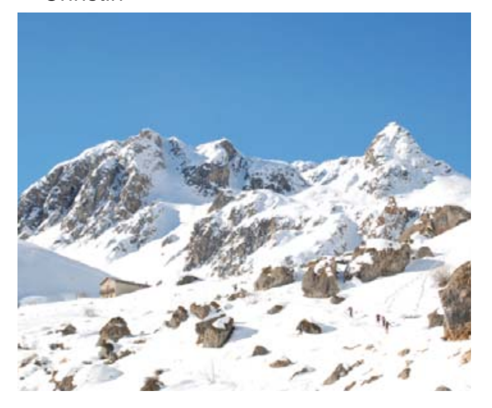
DIMANCHE 4 MARS
- **Combe Bronsin,** Lauzière, 2500 m, Δ 1200 m, PD, Jacques Piétu
- **Mont Colombier,** Bauges, 2050 m, Δ 1300 m, AD, Philippe Vernerey
- **Le Grand Coin,** Lauzière, 2730 m, Δ 1400 m, PD, Stéphane Ruzand

MARDI 6 MARS
- **Pointe de Combe Bénite,** Beaufortain, 2575 m, Δ 1170 m, AD, René Delieutraz-Guy Pratter
- **Montagne d'Outray,** Beaufortain, 2300 m, Δ 1200 m, PD, Joseph Esseul

- **Région du Grand St Bernard,** Val d'Aoste (4 jours), Mont-Blanc, 2900m, ∆ 1000/1400m, PD+, nuits en gîte, courses en étoile depuis l'Italie, inscription le 20/01/2012, Sophie d'Amonville

JEUDI 8 MARS
- **Pointe de la Bajulaz,** Bornes, 2254 m, ∆ 1150 m, D, Raymond Béruard

SAMEDI 10 MARS
- **Dômes de la Vanoise** (2 jours), Vanoise, 3599 m, ∆ 1000+1300 m, PD+, nuit refuge de l'Arpont et inscription le 2/03/12, Yves Gringoz accompagné d'un deuxième encadrant
- **Col D'entrêves,** Mont-Blanc, 3527 m, ∆ 380/3000 m, PD, montée à l'aiguille du Midi, descente Vallée Blanche, René Christin



DIMANCHE 11 MARS
- **Dent de la Portetta,** Vanoise, 2780 m, ∆ 1180m, AD, par circuit de Plassa, Pascal Gressin
- **Mont du Fût,** Vanoise, 2814 m, ∆ 1450m, AD, Jo Ponchaud

MARDI 13 MARS
- **La Pointe Ronde,** Mont-Blanc, 2700 m, ∆ 1475 m, PD, Joseph Esseul

JEUDI 15 MARS
- **Col du Tougne,** Vanoise, 3139 m, ∆ 1670 m, D, Raymond Béruard

SAMEDI 17 MARS
- **L'Aiguille du Tour** par le col du Passon, Mont-Blanc, 3542 m, ∆ 1200 m, PD, Patrice Vivier
- **Les 3 cols** (2 jours), Mont-Blanc, 3300 m, ∆ 965+1050 m, PD+, 1er jour : col du Tour Noir et dodo refuge d'Argentière, Pascal Gressin

DIMANCHE 18 MARS
- **Croisse Baulet,** Aravis, 2236 m, ∆ 1000 m, PD, Louis Grand
- **Roche Noire,** Lauzière, 2580 m, ∆ 1260 m, PD+, avec option de descente par la combe de la Valette suivant conditions, Bernard Charvoz

LUNDI 19 MARS
- **Raid Chamonix-Zermatt** (6 jours), Mont-Blanc, AD, inscription le 10/02/11, R.Béruard & R.Christin
- **Raid en Tessin** (7 jours), Tessin, PD+, en itinérance, 6 nuits en refuges gardés et non gardés inscriptions le 3/02/2012, Georges Depetri

MARDI 20 MARS
- **Pointe de la Réchasse,** Vanoise, 3212 m, ∆ 1000 m, PD, remontées mécaniques, Joseph Esseul

SAMEDI 24 MARS
- **Course à définir,** PD, Jean Pierre Crestia

DIMANCHE 25 MARS
- **Pointe de Plovezan,** Beaufortain, 2644 m, ∆ 1550 m, AD- et AD+, Circuit du Grand Chatelet 3 peautages, Jean Claude Perfetti
- **Traversée Dômes Vanoise** (3 jours), Vanoise, 3550+3586 m, ∆ 1200+1250 m, AD et AD+, Jo Ponchaud

MARDI 27 MARS
- **Pointe de la Grande Combe,** Vanoise, 2678 m, ∆ 1300 m, PD+, Joseph Esseul

JEUDI 29 MARS
- **Col de la Terrasse-Tré les Eaux,** Mont-Blanc, 2648 m, ∆ 1300 m, PD, René Christin

VENDREDI 30 MARS
- **Rimpfischhorn et Alphubel** (3 jours), Valais, 4198+4210 m, PD+, matériel glaciaire-Alphubel le deuxième jour, Jacques Piétu

SAMEDI 31 MARS
- **Col Beugeant,** Aiguilles Rouges, 2817 m, ∆ 1500 m, D, en traversée, Raymond Béruard
- **Cime du Sambuis,** vers Grand Moretan (2 jours), Belledonne, 2775 m, ∆ 1526+1637 m, AD, dodo St Alban les Villards, Pascal Gressin

DIMANCHE 1ER AVRIL
- **L'Aiguille d'Argentière,** Grandes Rousses, 3216 m, ∆ 1700 m, AD, Stéphane Ruzand
- **Col de la Glière,** Vanoise, 3162 m, ∆ 1150 m, PD+, René Delieutraz-Guy Pratter

MARDI 3 AVRIL
- **Col du Borgne,** Vanoise, 3042 m, ∆ 1360m, PD+, Joseph Esseul

SAMEDI 7 AVRIL
- **Circuit Nord Belledonne,** Belledonne, 2700 m, ∆ 1700 m, AD, circuit à définir en fonction des conditions, Philippe Vernerey

* **J1 : le col du Tour Noir, J2 : les Trois Cols,** Mont-Blanc, 3535 m, ∆ 965+1050 m, AD, nuit à Argentière, inscription le 16/03/12, Patrice Vivier
- **Dôme de Gébroulaz-Col du Borgne,** Vanoise, 3600 m, ∆ 1500 m, AD, René Christin
- **Raid en Suisse Centrale** (8 jours), Oberland, ∆ 7 X 1000 m, AD, refuges gardés, Bernard Pouliquen, tél 06.88.38.89.95

DIMANCHE 8 AVRIL
- **Col de la Gran Bana,** Cerces, 2990 m, ∆ 1390 m, PD+, Jean Claude Perfetti

MARDI 10 AVRIL
- **Belle Etoile,** 7 Laux, 2718 m, ∆ 1300 m, PD+, Joseph Esseul

JEUDI 12 AVRIL
- **Raid en Vanoise** (4 jours), Vanoise, 2650/3400 m, ∆ 1000/1200 m, PD+, raid à partir de 2 refuges (Roc de la Pêche et Péclet Polset), terrain glaciaire pour le dernier jour, la demi-pension au Roc de la Pêche est à 62 euros/personne et au refuge de Péclet Polset à 35 euros/personne, inscription le 13/01/12 (8 personnes maxi). 20 euros d'arrhes seront demandés à l'inscription, Bernard Charvoz

SAMEDI 14 AVRIL
- **Aiguille des Glaciers** (2 jours), Mont Blanc, 3816 m, ∆ 800+1100 m, AD, inscription le 6/04/12, Yves Gringoz

DIMANCHE 15 AVRIL
- **Le Buet,** Aiguilles Rouges, 3100 m, ∆1800 m, PD, descente Creux aux Vaches, Philippe Vernerey

MARDI 17 AVRIL
- **Albaron** (2 jours), Alpes Grées, 3600 m, ∆ 800+1200 m, PD+, date à adapter en fonction de l'ouverture du refuge, Joseph Esseul

SAMEDI 21 AVRIL
- **Zermatt & Saas Fée** (8 jours), Alpes, 4200m, D, J.P. Crestia & R.Christin

DIMANCHE 22 AVRIL
- **La Pointe du Vallonet,** Vanoise, 3400 m, ∆ 1800 m, PD+, Philippe Vernerey

LUNDI 23 AVRIL
- **Raid à définir** (5 jours), Raymond Béruard

MARDI 24 AVRIL
- **Epaule Grand Pic,** Lauzière, 2600 m, ∆ 1200 m, PD, Joseph Esseul

SAMEDI 28 AVRIL
- **Albaron** (2 jours), Maurienne, 3637 m, ∆ 1407 m, PD+, 1er jour à définir selon enneigement et dodo refuge d'Avérole, Pascal Gressin

JEUDI 3 MAI
- **Aiguille des Glaciers,** Beaufortain, 3800 m, ∆ 1800 m, AD, René Christin

SAMEDI 5 MAI
- **Dômes de Miage** (2 jours), Mont-Blanc, 3633 m, ∆ 1400+1050 m, PD, nuit aux Conscrits, inscription le 6/03/12, Patrice Vivier
- **Mont-Pourri,** Vanoise, 3780 m, ∆ 1700 m, AD+, René Christin

MARDI 8 MAI
- **Gébroulaz,** Vanoise, 3500 m, ∆ 1200 m, PD, Joseph Esseul

SAMEDI 12 MAI
- **Ruitor- Archeboc** (2 jours), Vanoise, 3486 m, AD-, à repréciser selon enneigement, Pascal Gressin

SAMEDI 19 MAI
- **J1 : Vallée Blanche, J2 : rimaye du Mont Mallet,** Mont Blanc, 3800 m, ∆ 1150 m, PD+, nuit à Leschaux, inscription le 6/04/12, Patrice Vivier

SAMEDI 2 JUIN
- **L'Aiguille d'Argentière** par le glacier du Milieu (2 jours), Mont Blanc, 3800 m, ∆ 1150 m, D, nuit à Argentière, inscription le 4/05/12, Patrice Vivier

A travers les montagnes d'Ortles

Comme chaque printemps, depuis déjà bien longtemps, je n'ai pas envie de mettre un terme à l'hiver. Malgré un enneigement déficitaire cette année, les hauts sommets promettent encore de belles descentes à ski. Et c'est avec bonheur que je pars randonner dans l'Ortles, la troisième semaine d'avril, avec un groupe de cafistes affûtés.

Le minibus bien rempli nous conduit, après huit heures de voyage, au refuge-hôtel Forni, à 2200 m d'altitude.

Après révision du paquetage, je n'hésite pas, sur les conseils de Colette, à me séparer de quelques effets personnels, et même de mon sac à viande...que je finirai par remplacer par des draps en papier de même poids dès le refuge suivant ! Pour alléger leur fardeau, quelques-uns ont déjà opté pour une réserve alimentaire minimum, prévoyant d'acheter des casse-croûte dans les refuges. Mais le prix prohibitif du sandwich insuffisamment garni leur fera regretter leur choix. Et puisque nos encadrants ont un sens aigu de l'égalité des sexes, il faut encore compter avec le poids de la corde, et pas qu'un jour ! Je me mets à regretter de ne pas avoir mal au dos pour échapper au surplus de charge ! Heureusement que l'itinéraire est conçu de telle façon que les courses d'envergure se fassent avec un sac léger...ou plutôt moins lourd.

Le soleil accompagne nos efforts le premier jour sur les 1500 m du San Matteo, puis le jour suivant, et ainsi jusqu'au septième. Deux d'entre nous conservent leur teint de pêche sous une cagoule bien étanche tandis que d'autres ne cachent que leur nez ou se moquent de l'ardeur solaire. Et là, ce n'est pas une question de sexe !

Enthousiasmés par cette belle première journée, nos chefs nous concoctent un parcours qui monte au col Zebru sud, redes-





cend, puis remonte au col nord après avoir fait un petit crochet sur le sommet voisin, la Punta Orientale dei Forni. Ensuite, le Grand Zébru, « crux » du raid, permet d'aérer crampons et piolet sur la moitié de la course. Sur l'arête finale, je m'écrase contre la pente pour laisser deux énergumènes descendre à ski le versant vertigineux encombré de rochers. Quelle maîtrise de la technique, je reste coite mais peu rassurée quant à une chute possible de ces dieux du ski !

Pour atteindre le refuge Casati perché à 3200 m, belvédère à 360° sur le massif, les valeureux cafistes montent au Cevedale, puis redescendent... pour remonter. L'itinéraire direct aurait été si court ! Pour quitter le refuge, descendre est la seule solution, mais c'est pour mieux remonter le lendemain les 1500 m étalés sur un très long vallon qui bizarrement grimpe sur le Butzen Spitze, un peu à l'écart, avant de reprendre son cours normal.

Entre temps, Colette nous invite à son tour à prolonger la journée avec une descente de rêve sur une neige de cinéma. Descente qu'il faut, bien sûr, parcourir en sens inverse avant de rejoindre le Zuffalhütte où nous ne sommes pas attendus, malgré la réservation de Jean-Pierre. Finalement, après des négociations menées avec diplomatie par Catherine, chacun a sa place, qui dans le sauna (par bonheur, il ne fonctionne pas!), qui sur des bas-flancs d'un dortoir remplaçant une chambre préalablement concédée aux trois autres, mais avec des couettes moelleuses subtilisées à cette dite chambre. Petits arrangements entre randonneurs. Pour conclure, la bonne cuisine finit par nous rendre cette maison plutôt sympathique.

La dernière étape commencée à l'aube nous offre une belle traversée du Pallon della Mare. Son arête gelée décourage la descente à ski. Mais les 2000 m de glisse qui suivent sont une dernière récompense avant le retour à la civilisation.

Pour supporter tout ce dénivelé, les filles vident quelquefois leur sac...mais pas sur le dos des garçons ! Un trou opportun au pied d'un rocher fait l'affaire.

Aucun incident ne vient perturber notre périple si ce n'est un dérapage non contrôlé dans le fossé de la voiture qui croise notre minibus sur le départ. L'ingéniosité de nos cafistes mâles permet aux italiens de retrouver leur véhicule intact.

Magnifique raid en bonne compagnie. Entendez bien, Jean-Pierre et René, on en redemande.

Janine Ducruet



Voyages Lointains

Petite chronique voyageuse de l'année 2011

Flash-back sur l'été 2010 : la traversée Dolpo-Mustang, au Népal, un sacré morceau de trek : l'enchaînement des cols à plus de 5000 m, la météo qui fait grise mine, et nous avec. Des coups de cœur (Ah ! le lac Phosundo, Shey Gompa…), des coups de peur (les éboulements et torrents déchaînés), un scénario à rebondissements, ce fut tout cela et plus encore. Alors, normal, au retour les « héros » de ce voyage sont un peu fatigués et ont, semble-t-il, besoin de digérer cet incroyable voyage. Donc pourquoi pas « souffler » en 2011 ?

Le programme « Voyages Lointains » s'annonce plutôt tranquille, quoique…

Printemps 2011 : La Grèce est au menu. Une Grèce qui occupe déjà le devant de la scène médiatique, une Grèce en crise, une Grèce à la dérive, en proie au doute, aux conflits.

Un voyage d'habitude facile, dans ces Cyclades que nous, organisatrices, « maîtrisons » sur le bout des doigts à présent. Sauf que cette fois, on en sera quitte pour quelques cheveux blancs supplémentaires. Les imprévus se succèdent et la réactivité sera de mise tout au long de la quinzaine. Jugez plutôt :

- la 1ère semaine est perturbée par une météo jugée assez inhabituelle en cette saison : fraîcheur, pluie, vent… ;

- la grève totale au port du Pirée le jour de notre bateau pour Santorin contrarie le début de 2ème semaine ;

- le brouillard sur Santorin (il avait même neigé en hiver) nous prive des plus belles vues ;

- notre bateau de retour depuis les îles vers le Pirée est annulé…le lendemain nous avons le vol sur Genève !

- l'hôtel réservé à Athènes se trouve fermé sans avertissement pour soi-disant travaux ;

- sur le trajet de l'aéroport, la circulation est paralysée par une manifestation massive organisée par des cyclistes. Une course contre la montre est déclenchée pour gagner l'aéroport à temps et ne pas rater l'avion du retour.


Pigeonnier vénitien sur l'île de Tinos

Dans cette Grèce en crise nous aurons été plusieurs fois nous aussi au bord de la crise…de nerfs !

L'été sera quant à lui plus serein. Et surtout, beau, chaud, sous les ciels purs de Méditerranée. La côte dalmate, ses îles de charme, ses villes incontournables nous séduisent. Le Monténégro, la superbe baie de Kotor et les montagnes du Durmitor, nous donnent à voir de bien beaux paysages et laisse entrevoir le potentiel de ce petit pays.


Les Comettes de Bise ? NON, massif du Durmitor au Monténégro


Tir groupé sur les toits de Dubrovnik


Ile de Folegandros (Cyclades)

Quant à la Corse, c'est toujours le même plaisir recommencé. Huit jours de randonnée, gros sacs sur le dos et de Calvi nous gagnons Corte. Chaque jour il n'y a qu'à marcher, se baigner, se dorer au soleil, c'est si simple le bonheur…

Fin septembre, l'été joue les prolongations, alors que la rentrée a bel et bien sonné. L'occasion de remettre ça encore le temps d'un week-end festif entre voyageurs de l'année. Ces « retrouvailles » en Beaufortain seront le moment choisi pour raconter la Grèce, Dubrovnik et Mljet, les rudes montées caillouteuses des sentiers corses. Des souvenirs qui appellent des projets, comme toujours !

Alors à l'année prochaine…

Joèle Plastre


Petit coin de paradis sur Santorin

Des voyages plein la tête... des Montagnes plein la terre

La section Voyages lointains propose l'aventure, le dépaysement à côté de chez nous ou un peu plus loin…

Pour partager, rencontrer, s'ouvrir à d'autres horizons, rejoignez l'équipe de globe trekkeurs du Club Alpin d'Annecy et …

Voyagez aux 4 coins du monde avec nous.



POSSIBILITÉ DE RÉSERVATION DÈS PARUTION DU PROGRAMME

Au programme en 2012

Majorque (Baléares) : randonnées semi itinérantes et en étoile entre mer et montagne.
- 8 à 12 jours de voyage en avril.
- Participation à partir de 450 €.
- Réunion d'information au local du Caf d'Annecy le 6/12/11 à 18 h 30.

Equateur : treks et visites entre volcans, lagunes, villages andins et villes coloniales.
- 20 jours de voyage en août.
- Participation à définir.
- Réunion d'information au local du Caf d'Annecy le 6/12/11 à 19 h.

OU

Ouest Canada : des montagnes Rocheuses aux forêts de la côte pacifique, des randos à la journée pour un séjour 100% nature !
- 20 jours de voyage en août.
- Participation à définir.
- Réunion d'information au local du Caf d'Annecy le 6 décembre 2011 à 19 h.

Dolomites (Italie) : traversée ou randonnée semi-itinérante au cœur des plus beaux massifs.
- 8 jours de voyage en juillet.
- Participation à définir.
- Réunion d'information au local du Caf d'Annecy en avril 2012.

Pour être informé, consultez les affichages au local, lisez le programme.Contactez les organisatrices :
Joèle Plastre : 04 50 02 88 68
Dominique Perret : 04 50 66 87 00
j.plastre@laposte.net

Les soirées du Club

Jean Chevassu et Joseph Esseul

Certains d'entre nous ont eu la chance de visiter une région du monde qu'ils ont beaucoup aimée. Ils veulent revivre des émotions ressenties à cette occasion et les partager avec vous à l'aide d'un montage de leurs photos (et) ou vidéos.

Venez vivre ces émotions avec eux au forum du club.

Il est possible d'ajouter des soirées supplémentaires au programme ci-dessous, consulter l'affichage et le site internet du club. Vous pouvez aussi proposer vous-même des soirées, adressez-vous à Jean Chevassu ou Joseph Esseul.

MERCREDI 11 JANVIER 20 H.

- **3 îles du Lac Titicaca.**
- **3 fêtes quechuas** : Corpus Christi, Inti Raymi, CCoyllur Ritti

Joseph Esseul

MERCREDI 18 JANVIER 20 H

- **Magie du Mali** : au cœur du pays Dogon nous avons vécu avec Jean Dolon, notre guide qui nous a hébergé dans sa famille, nous a fait découvrir Mopti, Sanga, parcourir les falaises de Bandiagara, les villages d'Amanil à Yougo-Na. J'ai pu filmer des moments inoubliables d'un accueil émouvant avec danses et coutumes au petit village de Kilegou. Durée du film : 1 h + un court métrage de 7 minutes "Les quatre éléments", film HD de Jean François Vulliez

---

MERCREDI 26 JANVIER 20 H

- **Un ticket électronique pour Santa Cruz**, ou zig-zag en Bolivie, Chantal Abry et René Delieutraz

---

JEUDI 2 FÉVRIER 20H

- **Rétrospective des voyages lointains** de 2011 : Grèce, Croatie/ Montenegro, l'équipe des voyages lointains.

MERCREDI 8 FÉVRIER 20 H.

- **Tian Shan et Terre Kirghize**, Bernard et Françoise Charvoz

---

MERCREDI 22 FÉVRIER 20H

- **Myanmar** : Kakku, Mandalay, Bagan villages et vie rurale, Joseph Esseul



MARDI 28 FEVRIER À 20 H

- **Chaud et froid avec "Montagnes et déserts d'Oman"** et "Glaces de l'est groënlandais", Françoise Allard

---

MERCREDI 14 MARS 20 H

- **L'Argentine du Nord-Ouest**, treks en haute altitude et découvertes touristiques du NO sur l'altiplano, Françoise Allard et Anne Laure Credoz

---

MERCREDI 21 MARS 20 H

- **Tour du Spitzberg à la voile**, Bernard Charvoz

SURF RANDO

Patrick Cerisier Loïc Normand Thomas Lafleur Olivier Bonnaz Pascal Torregrossa Fabien Bétend

Ohé Peuple Shabrak !!
La neige s'étant déjà manifestée plusieurs fois il va falloir être sur le pied de guerre pour rattraper la maigre saison de l'an dernier. Une sortie en novembre va déjà permettre de décrasser la bière ingurgitée durant cette période estivale toujours trop longue pour les affamés de glisse que nous sommes.

Cette année, nous allons souvent jouer à domicile afin d'explorer plus en détail nos massifs, mais jamais sans oublier les sorties et week-end historiques, histoire de remonter aux origines de notre clan. En plus de la Yaute locale, nous aurons aussi des classiques dans les Ecrins et même une ou deux incursions en Suisse.
Pascal met toutes les chances de notre côté en proposant 2 créneaux pour le Mont-Blanc.

Note : si grosse peuf, les sorties peuvent être remplacées par du gros freeride en station (Zermatt, Whistler, Black Comb… La Giettaz, Seythenex)

Nous ferons également quelques piqures de rappel pour les manips DVA durant la saison pour améliorer la pratique ou pour ceux qui n'ont pas pu faire les initiations - soirées réparations/fartage selon besoins

VENDREDI 11 NOVEMBRE
- **Sortie du 11 novembre,** spot secret

VENDREDI 18 NOVEMBRE
- **Soirée de présentation de la saison** - Forum du CAF Annecy 20 h 30 - 22 h 00

JEUDI 24 NOVEMBRE
- **Retape ta planche !** Soirée réparation/fartage

SAMEDI 26 NOVEMBRE
- **Initiation et manipulation DVA, Pointe d'Andey,** Bornes, 1877 m, ∆ 380 m, F, 1.1 E1, Olivier Bonnaz

---

VENDREDI 2 DÉCEMBRE
- **Soirée d'introduction à la sécurité** en terrain enneigé, couplée avec la sortie initiation du lendemain, Forum du CAF Annecy, 20 h 30-22 h 00, Patrick Cerisier

SAMEDI 3 DÉCEMBRE
- **Initiation et manipulation DVA, Aiguille Verte** du Chinaillon, Bornes, 2045 m, ∆ 680 m, F, 1.3 E1, Patrick Cerisier/Olivier Bonnaz

---

VENDREDI 9 DÉCEMBRE
- **Soirée d'introduction à la sécurité en terrain enneigé,** couplée avec la sortie initiation du lendemain. Forum du CAF Annecy 20 h 30 - 22 h 00, Patrick Cerisier

SAMEDI 10 DÉCEMBRE
- **Initiation et manipulation DVA, Tête d'Auferrand,** Bornes, 1981 m, ∆ 580 m, PD, 2.2 E1, Thomas Lafleur/ Loïc Normand

SAMEDI 17 DÉCEMBRE
- **Initiation et manipulation DVA, Col de Tulle,** Aravis, 1920 m, ∆ 670 m, F, 1.3 E1, Thomas Lafleur

DIMANCHE 18 DÉCEMBRE
- **Initiation et manipulation DVA, Pointe de Québlette,** 1915 m, ∆ 960 m, PD+, 2.3 E1, Fabien Bétend

---

LUNDI 26 DECEMBRE
- **Initiation et manipulation DVA, Sur Cou,** Bornes, 1809 m, ∆ 650 m, F, 1.3 E1, Olivier Bonnaz

---

DÉPART VENDREDI 6, SAMEDI 7 ET DIMANCHE 8 JANVIER 2012
- **WE d'intégration dans les Aravis** (Secteur Tournette/Etale/Charvin), courses tous niveaux, initiations, manipulations DVA, sorties à définir en fonction des conditions, logement en gîte au col du Marais.

SAMEDI 14 JANVIER
- **Combe aux Chevaux,** Bauges, 1816 m, ∆ 950 m, PD, 2.2 E1, Loïc Normand

DIMANCHE 15 JANVIER
- **Roc des Bœufs,** Bauges, 1774 m, ∆ 765 m, PD, 2.2 E1, Olivier Bonnaz

JEUDI 19 JANVIER
- **FULL MOON au Col de Tulle,** Aravis, 1920 m, ∆ 670 m, F, 1.3 E1, Olivier Bonnaz

---

SAMEDI 21 JANVIER
- **Roche Parnal,** Bornes, 1896 m, ∆ 1121 m, AD-, 3.1 E1, Patrick Cerisier/Thomas Lafleur

DIMANCHE 22 JANVIER
- **Roc de Tavaneuse** en traversée, Chablais, 2156 m, Δ 1600 m, AD+, 3.3 E1, Pascal Torregrossa

SAMEDI 28 JANVIER
- **Combe à Marion ou Blonnière,** Aravis, 2369 m, Δ 760 m, AD, 3.2 E1 ou Δ 1180 m, PD-, 2.1 E1, Fabien Bétend

DIMANCHE 29 JANVIER
- **Col de Montarquis,** Bornes, 2128 m, Δ 800 m, PD, 2.2 E1, Olivier Bonnaz

SAMEDI 4 FÉVRIER
- **Aiguilles du Mont,** Aravis, 2133 m, Δ 833 m, AD, 3.2 E2, Thomas Lafleur

DIMANCHE 5 FÉVRIER 2012
- **Col de la Forclaz,** couloir Doran, 2324 m, Δ 1350 m, AD-, 3.1 E1, Loïc Normand

DU SAMEDI 11 AU DIMANCHE 12 FÉVRIER
- **WE Initiation glacier, Chamonix,** 1er jour : Grand Envers, 2ème jour : col du Passon ou col du Chardonnet, Pascal Torregrossa/Loïc Normand

SAMEDI 11 FÉVRIER
- **Aravis Express,** course à définir, Δ 1000 m, AD, retour Annecy 12 h 30, Fabien Bétend

DIMANCHE 12 FÉVRIER
- **Légette du Mirantin,** Beaufortain, 2353 m, Δ 1115 m, F, 3.2 E1, Olivier Bonnaz

SAMEDI 18 FÉVRIER
- **Arlicots, boucle de la Lanche,** Bauges, 2060 m, Δ 1190 m, AD, 3.1 E1, Thomas Lafleur

DIMANCHE 19 FÉVRIER
- **Aulp du Seuil,** Couloir en Virgule en boucle, Chartreuse, 1830 m, Δ 780 m, D-, 4.1 E2, Patrick Cerisier

DU VENDREDI 24 AU SOIR AU DIMANCHE 26 FEVRIER
- **WE origines, déclinaison hivernale autour du Combeynot,** Pascal Torregrossa/Olivier Bonnaz, samedi 24: Roc Noir du Combeynot, 3112 m, Δ 1080 m, D, 4.2 E1, Pascal Torregrossa, Pointe de Tête Noire, 2842 m, Δ 910 m, PD+, 2.3 E1, Olivier Bonnaz, dimanche 25: Pic Ouest du Combeynot, 3072 m, Δ 1100 m, D-, 4.1 E2, logement (Les Touches)

SAMEDI 25 FEVRIER
- **Etale,** pointe sud, combe de Tardevant, Aravis, 2450 m, Δ 1250 m, AD-, 3.1 E1, Thomas Lafleur

SAMEDI 3 MARS
- **Porte des Aravis,** Aravis, 2390 m, Δ 960 m, D-, 4.1 E2, Patrick Cerisier

DIMANCHE 4 MARS
- **Tournette,** Loïc paie sa fondue au fauteuil ! Bornes, 2351 m, Δ 1400 m, PD, 2.2 E1, Olivier Bonnaz/Loïc Normand

SAMEDI 10 ET DIMANCHE 11 MARS
- **WE RACINES A GRAMUSSET,** Aravis, nuit au refuge, Col des Verts, 2600 m, Δ 1380 m, PD, 3.1 E1, + d'infos à venir 8p max, Olivier Bonnaz

SAMEDI 10 MARS
- **3 combes et 2 couloirs,** Aravis, 2309 m, Δ 1020 m, AD+, 3.3 E2, Loïc Normand

LUNDI 12 MARS
- **FULL MOON, Pointe d'Andey,** Bornes, 1877 m, Δ 380 m, F, 1.1 E1, Patrick Cerisier

SAMEDI 17 MARS
- **Tête des Muets,** couloir de Brion, 2075 m, Δ 850 m, AD-, 3.1 E1, Thomas Lafleur

DIMANCHE 18 MARS
- **Décrassage Cul d'Ugine,** Aravis, 2050 m, Δ 740 m, PD+, 2.3 E1, Olivier Bonnaz

SAMEDI 24 ET DIMANCHE 25 MARS
- **Aiguilles d'Arpette,** couloirs NE, Mont-Blanc, 2879 m, Δ 1381 m, D-, 4.1 E1, Pascal Torregrossa/Olivier Bonnaz

SAMEDI 24 MARS
- **Couloir NE du Charvin,** initiation pente raide, Aravis, 2409 m, Δ 1230 m, D+, 4.3 E1, Loïc Normand

DIMANCHE 1ER AVRIL
- **Combe de la Grande Forclaz** par le Passage du Père, Aravis, 2453 m, Δ 1450 m, AD+, 3.3 E1, Thomas Lafleur

DU JEUDI 5 AU LUNDI 9 AVRIL
- **Raid Aravis,** boucle sur 5 jours, Igloo/bivouac, Δ 1200 m/jour, difficile, Thomas Lafleur/Patrick Cerisier

DIMANCHE 8 AVRIL 2012
- **Ambrevetta,** Combe de Tardevant, Aravis, 2463 m, Δ 1050 m, PD, 2.2 E1, Olivier Bonnaz

SAMEDI 14 ET DIMANCHE 15 AVRIL
- **WE iglooglоо, Chamonix,** 1er jour : couloir des Crochues, bivouac à la pierre à Bérard, 2ème jour : Buet, retour train, Loïc Normand

SAMEDI 14 AVRIL
- **Tête de Paccaly,** Aravis, 2453 m, Δ 1060

m, AD-, 3.1 E1, Olivier Bonnaz

SAMEDI 21 AVRIL
- **Col des Verts,** Aravis, 2600 m, ∆ 1380 m, AD-, 3.1 E1, Thomas Lafleur

DIMANCHE 22 AVRIL
- **Trou de la Pierre du Mont Blanc,** Aravis, 2450 m, ∆ 1420 m, D-, 4.1 E1, Olivier Bonnaz

SAMEDI 28 AVRIL
- **Col du Midi,** initiation pente raide, Bornes, 2250 m, ∆ 1000 m, D-, 4.1 E2, Loïc Normand

DIMANCHE 29 AVRIL
- **Grandes Autannes,** BBQ, Mont Blanc, 2750 m, ∆ 1300 m, PD+, 2.3 E1, Fabien Bétend

LUNDI 30 AVRIL ET MARDI 1ER MAI
- **Dômes de Miage,** traversée des Dômes, Mont Blanc, 3670 m, ∆ 2500 m, AD, 3.2 E2, Loïc Normand/Olivier Bonnaz

VENDREDI 4 MAI SOIR, DIMANCHE 6 MAI
- **Mini raid Ecrins, tour de la Meije** au départ de la Grave, 1er jour : télé de la Grave, descente vallon dôme de la Lauze, brèche du Râteau, nuit au refuge du Promontoire, 3809 m, ∆ 1200 m, AD-, 3.1 E2, 2ème jour : brèche de la Meije, Serret du savon, refuge de l'Aigle, descente par glacier de l'Homme 3.3 E3, possibilité d'ajouter un 3ème jour (vendredi ou lundi) pour nuit à l'Aigle et Meije Orientale (3891m), Pascal Torregrossa

SAMEDI 5 MAI
- **Tête du Colonney,** combe de Monthieu, Aiguilles Rouges, 2692 m, ∆ 1245 m, AD-, 3.1 E1, Thomas Lafleur

DIMANCHE 6 MAI
- **Pointe Blanche,** Bornes, 2438 m, ∆ 1038 m, D, 4.2 E2, Patrick Cerisier

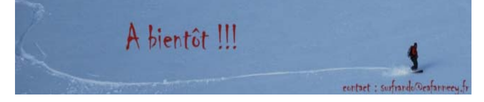
SAMEDI 12 SOIR ET DIMANCHE 13 MAI
- **Aiguille des glaciers,** Mont Blanc, 3816 m, ∆ 1900 m, AD, 2.3 E2, Fabien Bétend/Thomas Lafleur

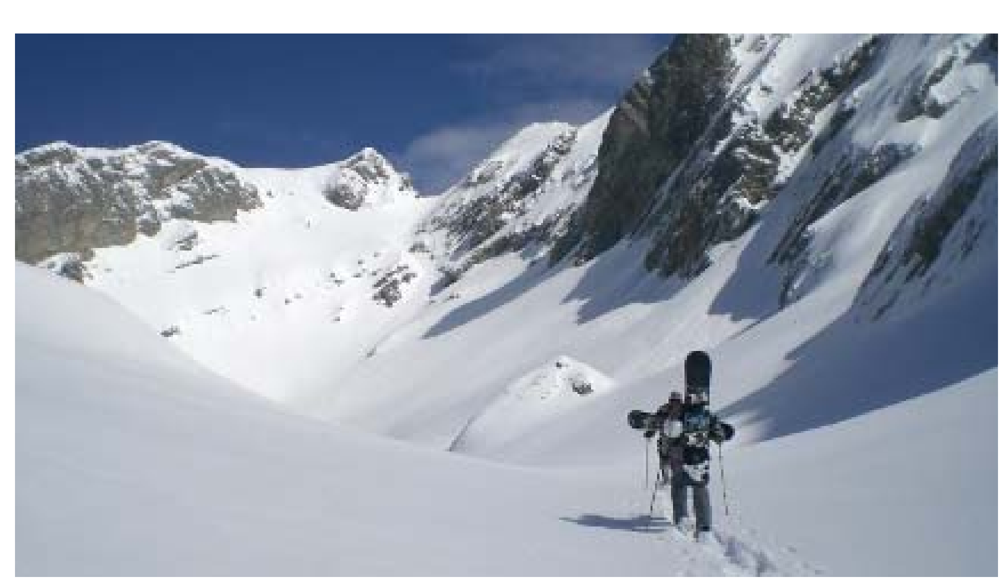
JEUDI 17 AU DIMANCHE 20 MAI
- **Mont-Blanc,** 1er créneau, itinéraire des 3 Monts, 4810 m, ∆ 1450 m, D, 4.1 E2, 2 cordées de 3 max, Pascal Torregrossa

SAMEDI 26 AU LUNDI 28 MAI
- **Mont-Blanc,** 2ème créneau, itinéraire des 3 Monts, 4810 m, ∆ 1450 m, D, 4.1 E2, 2 cordées de 3 max, Pascal Torregrossa

DIMANCHE 17 JUIN
- **Wake-BBQ de fin de saison,** Lac d'Annecy

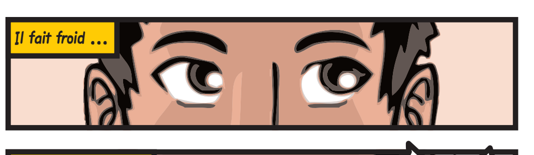
SAMEDI 23 ET DIMANCHE 24 JUIN
- **Feux de la Saint-Jean,** équipe Shabrak



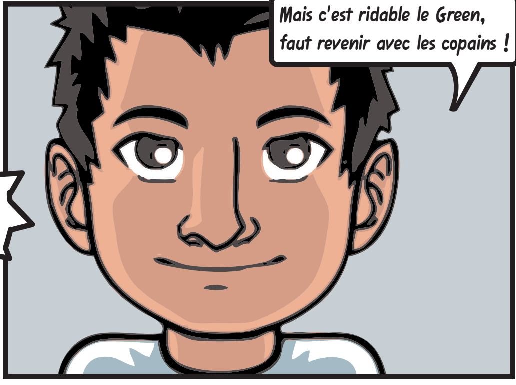


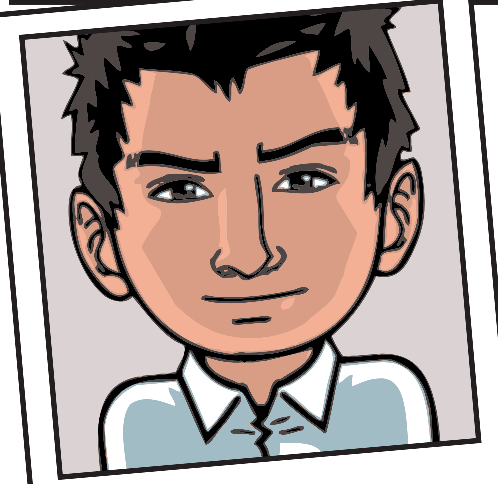




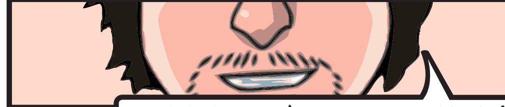




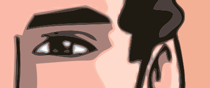




De retour au pays, l'idée commence à faire son chemin dans la tête du Boss. Les mois passent et un soir de juin 2010 à la Shabrasserie ; capitale économique du Shabrakistan ; les choses vont prendre tournure ...










Août 2010, au Great Escape à Lausanne, le temple du burger vaudois ...
BAR
RESTAURANT
THE GREAT ESCAPE
a great place to meet
The TERRACE
FRIENDS
News


Tchô mon 1er fusil, j'ai trouvé, le GREEN !!!


En effet ...
C'est comme cela qu'au mois suivant, au Shabrakistan oriental ... Annecy ...
Alors voici ... Je vous présente le GREENLAND ...
Sa calotte, sa banquise, ses pentes raides, sa pow pow,
et ... accessoirement ses ours ...

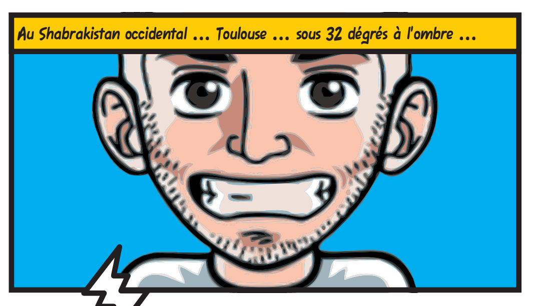

PATRICK dit 1er FUSIL


QUOI !!!
Mais BOSS,
Le Green ... C'est plat !


... pas du tout ... La calotte oui !
Mais les côtes ... c'est les Alpes avec la banquise aux pieds !


Tinit, sud-est du Groenland
J'Y VAIS !!!

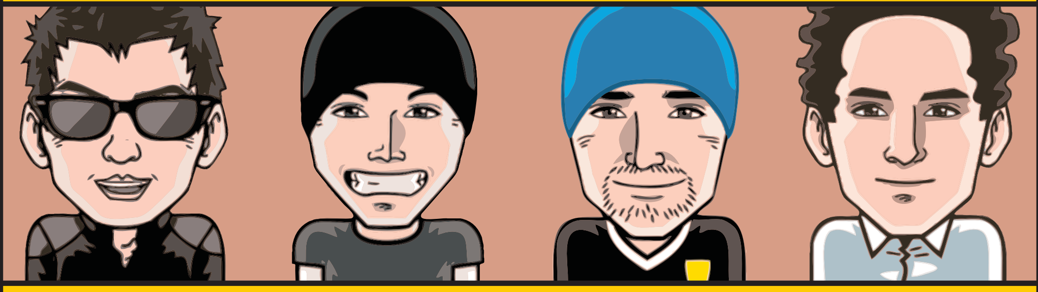



Au Shabrakistan occidental ... Toulouse ... sous 32 dégrés à l'ombre ...

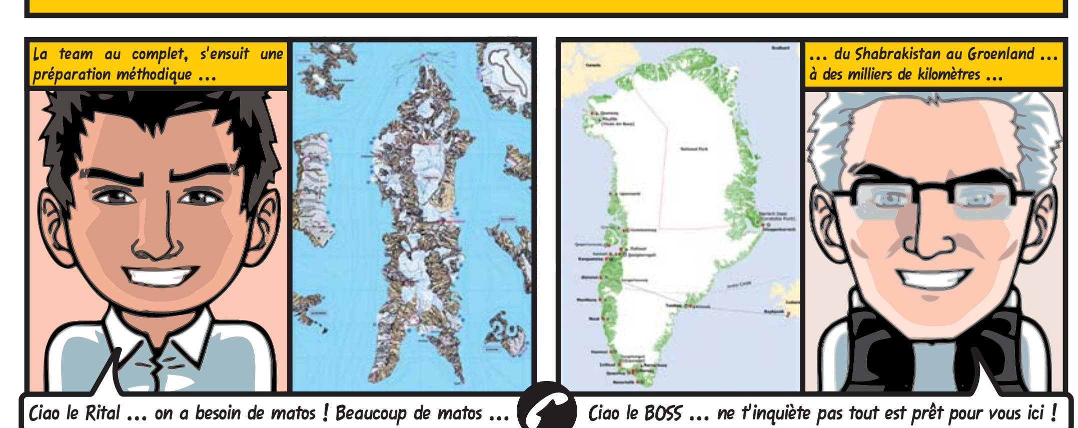
MOI AUSSI ! J'Y VAIS !
Le COOK nous rejoint ... cool les potos ... l'expédition est prête à partir. Green Surf Trip 2011 en avant ...


Le rêve du BOSS était en train de se réaliser. L'expédition au GREENLAND se mettait en route. La team se constituait, ils seraient neuf ... Présentation :

PATRICK dit 1er FUSIL
CHRISTINE dit LA FILLE
D'JÉ dit LE GUERRIER
MICHEL dit LE COOK



CÉDRIC dit LE LYONNAIS
STÉPHANE dit 1ère FOURCHETTE
ANTHONY dit LE TRACEUR
FABIEN dit LE CALME


La team au complet, s'ensuit une préparation méthodique ...
... du Shabrakistan au Groenland ... à des milliers de kilomètres ...
Ciao le Rital ... on a besoin de matos ! Beaucoup de matos ...
Ciao le BOSS ... ne t'inquiète pas tout est prêt pour vous ici !

Préparation à l'arme lourde ...



En effet le port d'une arme de gros calibre est fortement conseillé lorsque l'on part en expé ...



au Green ...

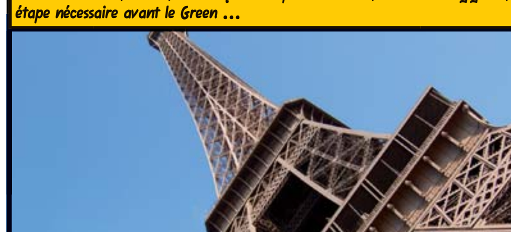


Préparation technique ... le Guerrier à la sortie du vieux campeur ...

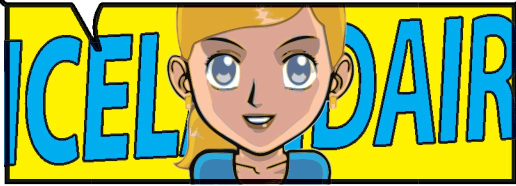




Le 15 avril 2011, 14h15, embarquement pour l'Islande, direction Reykjavik, étape nécessaire avant le Green ...









Pour gagner des kilos, la team empile couche après couche ... du merinos à la doudoune, se remplit les poches de matos, enfile les chaussettes en laine et boots, mode grand froid ... Ruse au possible ... jusqu'à retenir les sacs pour les alléger sur la balance ... qui affiche toujours trop ...
Pour cette fois ça passe ... OUF !!!

et c'est le départ ...

A SUIVRE ...

Retrouvez la suite des aventures des Shabraks au Groenland ainsi qu'un reportage photo complet sur www.cafannecy.fr .../...

Crédits photos > Team shabrak I NASA I g****e - illustration > faceyourmanga.com
scénario > Pat & Pascool Cie - PAO > Johan SHABRAK 2011



Cet hiver, venez apprécier ce qu'est un VRAI choix
AU PRIX GARANTI AU PLUS BAS du marché !
Consultez notre site www.auvieuxcampeur.fr
vous serez mieux informés et profiterez des meilleurs prix.

LA CARTE CLUB AU VIEUX CAMPEUR
C'EST : 10% DE REMISE
SUR CERTAINS ACHATS ET PARFOIS MIEUX...



AU VIEUX CAMPEUR EN FRANCE : 9 VILLES

PARIS QUARTIER LATIN - 1941
LYON - 1992
THONON-LES-BAINS - 1996
SALLANCHES - 1997
TOULOUSE/LABÈGE - 2002
STRASBOURG - 2004
ALBERTVILLE - 2005
MARSEILLE - 2008
GRENOBLE - 2010

www.auvieuxcampeur.fr